నేర్పుగా చదివితే మీరే మేధావులు

VENKATESH KAMUTAM..

- అర్థమయ్యేలా చదవడానికి అనేక చిట్కాలు
- వేగంగా చదవడానికి ఎన్నెన్నో మార్గాలు
- ఏది చదవాలో నిర్ణయించేదెలా ?

డా. హిప్నో కమలాకర్

M.Sc.(Psy), M.S.(Sex), M.A.(Socio), M.A. (J.M.C) M.A (HIST), M.A (POLIT),
M.B.A.(HRD), M.L.I.Sc., P.G.D.G.C., B.L., Ph.D, & MT - NLP (NFNLP, USA)

కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్, సెక్స్ థెరపిస్ట్ , స్టేజ్ హిప్నాటిస్ట్ & హెచ్.ఆర్.డి. ట్రైనర్

నేర్పుగా చదివితే మీరే మేధావులు

డా.హిప్నో కమలాకర్

M.Sc. (Psy), M.S.(Sex), M.A.(Socio),M.A. (Hist.)M.A. (Polit.), M.A. (J&M.C.), M.L.I.Sc., M.B.A. (HRD), P.G.D.G.C.,B.L., Ph.D., & MT-NLP (USA)

స్టేజ్ హిప్నాటిస్ట్, కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్, సెక్స్‌థెరపిస్ట్ & మాస్టర్ మోటివేటర్

VENKATESH KAMUTAM..

ప్రచురణ :

HIMAKAR PUBLICATIONS

హిమకర్ పబ్లికేషన్స్

1-10-233/ఎ, ఫ్లాట్ నెం. 305, ఫ్రెష్ 'ఎన్' నేచురల్ వెజిటబుల్ & ఫ్రూట్స్ షాప్‌పైన, అశోక్‌నగర్ క్రాస్‌రోడ్స్, హైదరాబాద్-500 020. సెల్: 9390044031.

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు

డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే...

హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

NERPUGA CHADIVITE MEERE MEDHAVULU

Written by :

Dr.HYPNO KAMALAKAR

M.Sc.(Psy), M.S.(Sex), M.A.(Socio),M.A.(Hist.)M.A.(Polit.), M.A.(J&M.C.), M.L.I.Sc., M.B.A.(HRD), P.G.D.G.C.,B.L., Ph.D., & MT-NLP (USA)

Counselling Psychologist, Sex Therapist, Stage Hypnotist & Motivational Trainer

Address:

1-10-233/A, Flat No. 305, Upstairs of Fresh 'n' Natural Vegetables & Fruits, Ashok Nagar 'X' Roads, Hyderabad-500 020. Cell: 9390044031

Composed & Designed at :

HIMAKAR DTP & Graphics,

ASHOK NAGAR, HYDERABAD.

Printed at:

AKRUTHI OFFSET PRINTERS

1-1-191/A, Chikkadapally, Hyderabad - 500 020

Ph: 27664525, 66626475.

First Edition 2018

₹ 60/-

© Publisher

Published by:

HIMAKAR PUBLICATIONS

1-10-233/A, Flat No. 305, Upstairs of Fresh `n' Natural Vegetables & Fruits, Ashok Nagar "X' Roads, Hyderabad-500 020. Cell 9390044031

డా. హిప్నో కమలాకర్ గురించి...

ఆయన మాటలు మెదళ్ళను శాసిస్తాయి. అతడి ఆదేశాలు అంతర్గత శక్తు లను మేల్కొలుపుతాయి...అసాధ్యాలను సుసాధ్యం చేసే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రేరేపిస్తాయి. కానీ...ఆయన మాంత్రికుడు కాదు. అతీత శక్తి సంపన్నుడు అసలే కాదు. ఆయనొక స్టేజ్ హిప్నాటిస్ట్. మానవ మనస్తత్వాన్ని విశ్లేషించే కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్. మైండ్‌ని రీప్రోగ్రామింగ్ చేసే న్యూరో లింగ్విస్టిక్ ప్రోగ్రామింగ్ ట్రైనర్. ఆయనే డా.హిప్నోకమలాకర్. చిన్నతనంలో అతీత శక్తుల గురించి తెలుసుకొని సాధించాలని ఉ బలాటపడ్డారు. ప్రయత్నం, అధ్యయనంతో అవి లేవని తెలుసుకొని నిరాశపడ్డారు. ఫలితంగా మానవతావాదిగా... మానవ పక్షపాతిగా మారారు. హిప్నాటిజం విజ్ఞానాన్ని 16వ యేట నుంచే అవపోశన పట్టి మనిషిలోనే అనూహ్యమైన శక్తులు ఉన్నాయని, వాటిని తట్టిలేపడానికి హిప్నాటిజం ఒక శాస్త్రీయ సాధనమని గుర్తించారు. తాను గుర్తించిన నిజాన్ని సమాజానికి చెప్పటానికి స్టేజ్ హిప్నాటిస్టుగా మారి తూర్పుగోదావరి జిల్లా పి. గన్నవరం మండలం, నాగుల్లంక గ్రామం నుంచి దేశ రాజధాని ఢిల్లీ దాకా 16,000 హిప్నాటిజం ప్రదర్శనలు ఇచ్చారు. అతీత శక్తులు, అద్భుత శక్తులు బూటకమని ఎలుగెత్తి చాటారు. ఈ విశ్వాన్నే శాసించగల శక్తి మనిషిలోనే ఉందని చాటి చెప్పారు. తన విజ్ఞానానికి చట్టబద్ధత కోసం సైకాలజీ, సెక్సాలజీ, సోషియాలజీ, హ్యూమన్ రిసోర్సెస్ డెవలప్‌మెంట్, జర్నలిజం అండ్ మాస్ కమ్యూనికేషన్‌లలో చరిత్ర, రాజనీతి శాస్త్రం, లైబ్రరీ అండ్ ఇన్ఫర్మేషన్స్‌లలో ఎనిమిది మాస్టర్ డిగ్రీలు, గైడెన్స్ & కౌన్సెలింగ్‌లో పోస్టు గ్రాడ్యుయేషన్ డిప్లొమా చేశారు. న్యాయశాస్త్రంలో పట్టాపుచ్చుకున్నారు. సైకాలజీలో డాక్టరేట్ చేశారు. నెగిటివ్ థింకింగ్‌తో నిండిపోయిన మానవ మెదళ్ళను రీప్రోగ్రామింగ్ చేసే ప్రక్రియగా ప్రపంచంలోనే విశేష ప్రాచుర్యం పొందిన న్యూరోలింగ్విస్టిక్ ప్రోగ్రామింగ్‌లో అమెరికాకు చెందిన నేషనల్ ఫెడరేషన్ ఆఫ్ న్యూరో లింగ్విస్టిక్ సైకాలజీ ప్రెసిడెంట్ డా॥ విలియమ్ హార్టన్ వద్ద మూడు దఫాలుగా శిక్షణ పొంది మాస్టర్ ట్రైనర్‌గా గుర్తింపు పొందారు. హిప్నాటిజంలో అమరజీవి కోడూరి నాగరాజుగారికి ఈయన ఏకలవ్య శిష్యుడు. ఈయన శ్రీమతి దేశంలోనే తొలి మహిళా సైకాలజీ స్టేజ్ హిప్నాటిస్ట్ మాత్రమే కాదు. కౌన్సెలింగ్ సైకో థెరపిస్ట్, మ్యారేజ్-ఫ్యామిలీ-హెల్త్-సైకాలజికల్ కౌన్సెలింగ్ & గైడెన్స్‌లో నిష్ణాతురాలు కావడం ఒక విశేషం. భారత ప్రభుత్వం నుంచి "స్త్రీ శక్తి పురస్కార్-2011" పొందిన తొలి సైకాలజిస్ట్ కూడా ఈమే కావడం విశేషం. వీరి పిల్లలు సరోజారాయ్, హిమకర్‌లు మూడేళ్ళ వయసులోనే ఇంద్రజాల ప్రదర్శనలిచ్చి ప్రపంచంలోనే అతి చిన్న మెజీషియన్లుగా గుర్తింపు పొందారు. ప్రస్తుతం 19 ఏళ్ళు నిండిన సరోజారాయ్ గత రెండేళ్ళుగా ద యంగెస్ట్ అండ్ సెకండ్ ఉమెన్ స్టేజ్ హిప్నాటిస్ట్‌గా తల్లిదండ్రులతో పోటీ పడి హిప్నాటిజం ప్రదర్శన చేస్తూ సైకాలజీ సబ్జెక్టుగా బి.ఎ. పూర్తి చేసింది. ఇప్పటికే చైల్డ్ కౌన్సిలింగ్‌లో సర్టిఫికెట్ కోర్సు, చైల్డ్ కేర్ అండ్ క్రష్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో డిప్లొమా కూడా పూర్తి చేసి చైల్డ్ కౌన్సిలర్‌గా ప్రాక్టీసు కూడా మొదలుపెట్టింది. వీరు "మైండ్ అండ్ పర్సనాలిటీ కేర్" సంస్థద్వారా మానసిక ఆరోగ్యం[illegible]కు కౌన్సిలింగ్, గైడెన్స్ మరియు హిప్నోథెరపీ ఇవ్వటమే గాక వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సంబంధించిన, NLP లలో శిక్షణ కూడా ఇస్తున్నారు. ఈయన ఇచ్చే స్టేజ్ హిప్నాటిజం ప్రదర్శన మానవ శక్తి సామర్థ్యాల విశ్వరూపాన్ని సాక్షాత్కరింపచేసే ఓ అద్భుత కార్యక్రమంగా చెప్పుకోవచ్చు. ఈయన ఆంధ్రజ్యోతి, ఆంధ్రభూమి, సుప్రభాతం పత్రికలలో జర్నలిస్టుగా పనిచేసిన అనుభవమే వృత్తిపరమైన అంశాలను అలవోకగా పుస్తకాలు వ్రాయటానికి కార్యోన్ముఖున్ని చేసింది. కేవలం 30 రోజులలో వ్రాసిన 552 పేజీల "మైండ్ పవర్‌కు మేలుకొలుపు-ఎన్ఎల్‌పి" అనే గ్రంథం వ్యక్తిత్వ వికాస రంగంలో ఒక అద్భుతం.

– **చొక్కాపు వెంకటరమణ,** కేంద్ర సాహిత్య అకాడమీ, ఉత్తమ బాలసాహిత్య అవార్డు గ్రహీత

సాక్షి కథనాలు

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

విషయ సూచిక

1. సమాచార సునామీలో అసలు సరుకెంత? 5
2. బాగుపడ్డా... భంగపడ్డా చదువుతోనే..! 9
3. చదవాల్సింది కొండంత టైమేమో గోరంత 12
4. ప్రయార్టీ తెలియాలంటే చదవాలి 22
5. 'పద'నసలు 25
6. చిటికెలో చదివే కిటుకులు 33
7. పట్టు కావాలంటే పట్టుదలా కావాలి 37

సాధన సుధాలహరి

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

1

సమాచార సునామీలో అసలు సరుకెంత?

'చదవని వాడజ్ఞుండగు చదివిన సదసద్వివేక చతురత గలుగున్' ఇది పెద్దలు చెప్పిన మాట. 'చదువురాని మొద్దు కదలలేని ఎద్దు' ఇది అనుభవజ్ఞులు చెప్పిన మాట. ఈ రెండు సామెతలూ చదువుకున్న విలువను, అవసరాన్ని తెలియజేస్తున్నాయి. 'పుస్తకం హస్తభూషణం' కాకూడదన్నది మన పెద్దల అభిలాష. అందుబాటులో ఉన్న సమాచారాన్నంతా వినియోగించుకుని ప్రతీ ఒక్కడూ నిష్ణాతుడు కావాలని, చదువుల లోతులు చూడాలని పెద్దలు కోరుకున్నారు. తాటాకు పుస్తకాల కాలం నుంచి నిన్న మొన్నటి వరకు కూడా చదువుకుందామంటే పుస్తకాలు పెద్దగా దొరకని పరిస్థితే ఉండేది.

శుభమో..అశుభమో ఒక విషయం ఒక ఊరి నుంచి మరో ఊరికి చేరవేయాలంటే రోజుల తరబడి శ్రమించాల్సి వచ్చేది. మన తాతలు పావురాలతో సందేశాలు పంపుకునే వారు. రాజులు, ఇతర సంపన్నులు గుర్రాలపై సమాచారాన్ని ఒక ప్రాంతం నుంచి మరో ప్రాంతానికి చేరవేసేవారు. రామాయణ కాలంలో రాముడు మిథిలలో శివుని విల్లు విరిస్తే ఆ సంచలనాత్మక వార్త పక్కనే ఉన్న అయోధ్యకు చేర్చడానికి బలమైన రౌతులు పిక్కబలం బాగా ఉన్న జవనాశ్వాలనెక్కి రాత్రిపగలు పరుగులు తీసినా మూడు రోజులకు కానీ ఆ వార్తను చేరవేయలేకపోయారు. అప్పటికి అదే ఫ్లాష్ వార్త.. ఇన్ఫర్మేషన్ టెక్నాలజీ కొత్తపుంతలు తొక్కి ప్రపంచం ఒక కుగ్రామంగా మారి పోయాక సమాచార యుగం రెక్కలు విచ్చుకుంది. విశ్వాంతరాళంలోకి రాకెట్ ఎగరడం దగ్గర్నుంచి కాకులు దూరని కారడవులలో ఉగ్రవాదులతో ఎదురుకాల్పులు జరిగే సంఘటన వరకు భూమ్మీద ఎక్కడ ఏది జరిగినా సీన్ అక్కడ జరుగుతుండగానే లైవ్‌లో చూపించే వ్యవస్థలు

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

వచ్చాయి. ఈ యుగంలో చదువుకునే వాడికి చదువుకున్నంతగా సమాచారం అనేక మార్గాలలో కట్టలు తెంచుకుని ప్రవహిస్తోంది.. ఆడియోలు, వీడియోలు, ఎలక్ట్రానిక్ రూపాలు ఇలా నానారకాలుగా వెల్లువెత్తుతోంది! సమాచార విస్ఫోటనం జరిగిందా? సమాచార సునామీ వచ్చిందా? అన్నట్టుగా ఎటు చూసినా సమాచారమే పరవళ్లు తొక్కుతోంది. ఇంత సమాచారాన్ని ఉపయోగించేసుకుని చదవరులంతా బాగుపడి పోతున్నారా అంటే అనుమానమే!

షెల్ఫ్‌లు నింపితే కాదు చదవాలి

ఎక్కడ ఏ పుస్తకం దొరికినా కొనేసి షెల్ఫ్‌లు నింపేయడం, ఏ సైట్‌లో ఏ సమాచారం దొరికినా డౌన్‌లోడ్ చేసేయడం కొందరికి అలవాటు. మరికొందరు పుస్తకాల పురుగులా దొరికిన పుస్తకాన్ని దొరికినట్టు సీరియస్‌గా చదివేస్తుంటారు. ఇంత చదివేస్తున్న వాళ్ళు ఒక్క అక్షరం ముక్కయినా ఒంటబట్టించుకున్నారా? ఒక్క వాక్యాన్నయినా బుర్రకెక్కించుకున్నారా? అంటే అనుమానమే! ఈ తరం పిల్లలు పెద్దపెద్ద చదువులు చదువుతున్నా డొక్కశుద్ధి ఉండడంలేదన్నది మేధావుల విశ్లేషణ. మరి చదివిన చదువంతా ఏమైపోతోంది? విద్యార్థి దశంతా పుస్తకాలు మోసుకుంటూ ఇంటికీ, బడికి తిరగడానికేనా? ఈ ప్రశ్నకు మన విద్యావిధానం గుణాత్మకంగా లేదని, పుస్తకాలు చదవాలనే ఆసక్తిని కలిగించడంలేదని రకరకాల కారణాలు చెబుతుంటారు.

అఆలు వస్తే అంతా వచ్చినట్టేనా?

చుట్టూ సముద్రమంత సమాచారం ఉన్నా చదవడానికి ఆసక్తి చూపకపోవడం మన దేశంలోనే ఉందా? అంటే కాదు అగ్రరాజ్యమైన అమెరికాలోనూ ఇదే పరిస్థితి అంటారు విద్యావంతులు. ప్రభుత్వాలు సంపూర్ణ అక్షరాస్యత కావాలని తెగ ఆరాటపడుతుంటాయి. అక్షరాస్యత అంటే ఏమిటి? అంటే చదవనూ, రాయనూ రావడం అని గతంలో చెప్పేవారు. చదువులు ముక్కునపెట్టుకునే వారి వల్ల గుడ్డిగా రొటీన్ నడిపించే వారు దొరుకుతారేమోకానీ సృజనాత్మకంగా పనిచేయగలవారు దొరకరు. ఇప్పుడు సంతకం పెట్టడం వస్తే చాలని అంటున్నారు. కాకిలెక్కలతో కాలక్షేపం చేయడం ప్రభుత్వాలకే చెల్లింది. అక్షరాస్యత అంటే అంతేనా? అలాంటి అక్షరాస్యుల వల్ల ఇంటికికానీ, దేశానికికానీ వీసమెత్తయినా ఉపయోగం ఉందా? అంటే లేదనే చెప్పాలి. చక్కగా చదువుకుని విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకుని సమాజ సేవకు మళ్ళే వారి వల్లే ఈ దేశానికి, సమాజానికి, మానవజాతికి ఉపయోగం ఉంటుంది. అలాంటి వాళ్ళే నాలుగుకాలాలా మిగిలిపోతారు. నాలుగుకాలాల నిలిచిపోగల పనులు చేయగలుగుతారు.

చదివే అలవాటు మాయమైపోతోందా?

టివిలు, ఇంటర్నెట్‌లు వచ్చాక చాలా ఇళ్లలో చదివే అలవాటు మాయమైపోయింది. పిల్లలు కూడా ఆడియోలు, వీడియోలకు అలవాటు పడిపోయారు. స్కూళ్లు, కాలేజీలలోనూ డిజిటల్ లైబ్రరీలు, డిజిటల్ క్లాసురూములు వచ్చాక పుస్తకాలు తెరవడానికి పిల్లలు తెగ

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

బాధపడిపోతున్నారు. పత్రికలు, పుస్తకాలు చదవాలంటే తెగ ఇబ్బందిపడిపోయే పిల్లలు మన దేశంలోకన్నా అమెరికాలోనే చాలా ఎక్కువ. తరతరాలుగా వాళ్లది ఇదే తంతు. 'చదువుకుంటే బాగానే ఉంటుంది కానీ..ఈ మధ్య ఏం చదువుతున్నా బుర్రకెక్కడంలేదు.. ఒక్కముక్కా గుర్తుండడంలేదని చాలా మంది బాధపడుతుంటారు. సైన్స్, మెడిసిన్ వంటి సబ్జెక్ట్‌లలో విషయాన్ని తెలుసుకోవాలంటే అవి మరీ టెక్నికల్‌గా ఉంటాయి. వాటిని చదవాలంటే బోర్‌గా అనిపిస్తుంది అనే వాళ్లు చాలామందే ఉన్నారు. అయినా పిల్లలకు పేజీల తరబడి వ్యాసాలు చదవాల్సిన ఖర్మేమండీ? వందపేజీలలో ఉన్న విషయాన్ని సూక్ష్మంగా పది వాక్యాలలో చెప్పేస్తే సరిపోదా? పేజీల తరబడి విషయాన్ని చదివే గోల పిల్లలకు తప్పుతుంది. టైముకు టైమూ మిగులుతుంది అని అంటున్నారు మీడియా వాళ్లు. సంక్షిప్త సమాచారం లాంటి కాలమ్స్, 30 నిమిషాలలో 30 వార్తల వంటి టివి కార్యక్రమాలు ప్రజల టైమ్ సేవ్ చేయడానికే పుట్టుకొచ్చాయని వాళ్లంటుంటారు. కెనడాతో వాణిజ్య ఒప్పందాలు, రష్యా ప్రతిపాదించే నిరాయుధీకరణ వంటి కీలకమైన అంశాలపై వివరాలను అందించడంలో మీడియా కూడా ఆసక్తి చూపడం మానేసింది. అదేమంటే 'మీ చాదస్తం కాకుంటే వాటి వివరాలెవరడుగు తున్నారండీ' అనేస్తున్నారు. 'అలాంటి వాటిపై చర్చావేదికలు, ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించే కంటే చరిత్రపుటలలో ఈరోజు, చారిత్రక ప్రాధాన్యమున్న పర్యాటక ప్రాంతాల వంటివి చూపించినా విజ్ఞాన కార్యక్రమం ఇచ్చామన్న పేరుంటుంది. టిఆర్‌పి రేటింగైనా వస్తుంది కదా' అని అంటున్నారు ఎలక్ట్రానిక్ మీడియా వాళ్లు. మొత్తంగా సమాజ దృష్టే ఆ విధంగా మారిపోయిన ఈ తరుణంలో చక్కగా చదువుకోవడం, చదువుకున్న దాన్ని బాగా జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడం అనేది లేకుండా పోతోంది.

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

బట్టీయం వేయడం కాదు బాగా చదవాలి

ఒకనాడు మన దేశంలో పుస్తకాలకు పుస్తకాలే బట్టీయం వేసి మేధోగ్రంథాలయాలలో భద్రపరిచి తరతరాలకు అందించిన చరిత్ర మనకు ఉంది. ఇలా విశేషమైన జ్ఞాపకశక్తిని ధారణ అని పిలిచేవారు. పండితుడనిపించుకోవాలంటే ధారణాశక్తి తప్పనిసరిగా ఉండాలి. కానీ ఈ రోజులలో ఇలా బట్టీవేయాల్సిన అవసరం లేదంటున్నారు మేధావులు. సమాచారమంతా మౌజర్‌క్లిక్‌కు అందుబాటులో ఉంటే తలబద్దలు కొట్టుకోవాల్సిన అవసరమేమిటి? అని వాదిస్తున్నారు. బాగా చదవడమంటే భారీగా మార్కులు సంపాదించడమా? టాప్‌టెన్ ర్యాంకులు కొట్టేయడమా? డిమాండ్ ఉన్న కోర్సులో సీటు పట్టేయడమా? ఈ సందిగ్ధత చాలా మందిలో ఉంది..చాలా కాలంగా ఉంది కూడా! బాగా చదవడమంటే సమాచారాన్ని విశాలంగా.. విస్తారంగా చూడడం.. లోతుగా అధ్యయనం చేయడం.. కొత్తగా ఏదైనా ఒక అంశాన్ని, కొత్త మార్గాన్ని ప్రతిపాదించగలగడం. ఇవన్నీ జరగాలంటే ముందుగా మనం మన పఠనాసక్తికి పదునుపెట్టుకోవాలి.

చదవడానికీ ఓ లెక్కుంది

చదవడం అంటే ఏదో ఒకటి, ఎక్కడో అక్కడ, ఎలాగోలా కూచుని చదివేయడం కాదు. ఏది చదవాలి ? ఎప్పుడు చదవాలి ? ఎక్కడ చదవాలి ? ఎందుకు చదవాలి ? ఎంత చదవాలి? అనే విషయంలో ఖచ్చితమైన అభిప్రాయం ఉండాలి. సరదాగా చదవదలచుకున్నా, సీరియస్‌గానే చదవాలనుకున్నా చదవాలనుకున్న దాని విషయంలో స్పష్టత తప్పనిసరిగా కావాలి. అలా మన ఆలోచనను, ఆసక్తిని క్రోడికరించుకోగలిగితే మన చదువు ఒక గాడిన పడుతుంది. చదవాలన్న కోరిక అర్థవంతంగా తీరుతుంది. అక్షరాలు ఎంత వేగంగా చదివామన్నది కాదు..విషయాన్ని ఎంత బాగా తెలుసుకుంటున్నామన్నదే ముఖ్యం. కనుక కనిపించే అక్షరాల వెనక కనిపించని ఆత్మను, అది బోధిస్తున్న విషయాన్ని అర్థం చేసుకోడానికి ప్రయత్నించాలి.

ఈ పుస్తకం చివరిదాకా చదివితే...
ఏ చదువైనా ఎందుకు చదవాలో...
ఎలా చదవాలో తెలుస్తుంది.
ప్రయత్నించండి..

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

2 బాగుపడ్డా... భంగపడ్డా చదువ్వతోనే..!

ఆయన పేరు ఎస్. రామశేషు. కానీ ఆయన పేరులో డాట్ తీసేసి అంతా శ్రమశేషు అని పిలుస్తారు. ఆఫీసులో అడుగుపెట్టిన వెంటనే పనిలో మునిగిపోతాడు. గడియారం చూడకుండా పనిచేయడం, జూనియర్లు చేసిన పనిని కౌంటర్ చెక్ చేయకుండా సంతకం చేయకపోవడం ఆయన స్టైల్. వర్క్‌హాలిక్, పని రాక్షసుడు లాంటి ట్రైటిల్స్ అన్నీ ఆయనకు అక్షరాలా సరిపోతాయి. ఈ విషయంలో ఆయనను బిగ్‌బాస్ దగ్గర్నుంచి ఆఫీస్ బాయ్ దాకా ఎంతగానో మెచ్చుకుంటారు. పక్కాగా పనిచేయగలనని గుండె నిండుగా నమ్ముతారు. ఆ నమ్మకాన్ని పనిలోని ప్రతీదశలోనూ కనబరుస్తారు. ఆ ఆఫీసులో ఆయనే సీనియర్. అక్కడ ఏ ప్రమోషనైనా ఆయనను కాదని మరొకరికి పోవడం అసంభవం..అసాధ్యం. ఆ ఆఫీసులో వాళ్ళు ఎంతగానో ఎదురుచూస్తున్న ప్రమోషన్లు ప్రకటించే రోజు రానే వచ్చింది. అంతా బాస్ పిలుపు కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. ఏది చేసినా టాప్ సీక్రసీ మైన్‌టైన్ చేయడం ఆ బాసుగారికి అలవాటు. అందువల్ల ఆరోజున ఎవరెవరికి ప్రమోషన్లు వస్తున్నాయో ముందుగా లీకవలేదు. అందరిలోనూ ఒకటే టెన్షన్.

రామశేషుకు వస్తుందనుకున్న పిలుపు రాముకు వచ్చింది. అడ్రస్ తప్పిందేమో అనుకున్నారంతా! రాము కూడా ఆ వార్తను నమ్మలేకపోయాడు. గొప్ప అపనమ్మకంతో లోనికి వెళ్ళిన రాము ప్రమోషన్ ఆర్డర్‌తో బైటికి వచ్చాడు. ఆయన మొహం వెలిగిపోతోంది. స్టాఫ్ ఆ వార్తను నమ్మలేకపోయినా తేరుకుని ఆయనను అంతా అభినందించారు. దీన్ని జీర్ణించుకోలేకపోయిన రామశేషు బాస్ రూములోకి దూసుకుపోయారు.

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

బాస్: రండి..రామశేషుగారు..రండి..కూచోండి..మీరొస్తారని నాకు తెలుసు.

రామశేషు: కానీ నన్నిలా రప్పిస్తారనీ, ఇలా మీ దగ్గరకు రావాల్సివస్తుందని నాకే తెలియలేదు..(కొంచెం పరుషంగానే అన్నారు. ఆయన మనసులో బాధ గ్రహించుకున్నాడు కనుకనే బాస్ ఆయన ప్రవర్తనకు మండిపడలేదు) నేనేం తక్కువ చేశాను. టైముకు రావడంలేదా? గడియారం చూసుకోకుండా పని చేయడంలేదా? లేటవర్స్ ఉండడంలేదా? సబార్డినేట్ల పనిని చెక్ చేయడంలేదా? ఏం చేయలేదని నాకు ప్రమోషన్ లేకుండా చేశారు.

బాస్: అవన్నీ నేనన్నానటయ్యా..! పనిలో నీకు వంకపెట్టగలవారెవరైనా ఉన్నారా?

రామశేషు: ఎందుకొచ్చిన పొగడ్తలు..పనికేమో రామశేషు కావాలి..ప్రమోషన్‌కు మాత్రం మరొకరు కావాలి..కనీసం సీనియరైనా చూడకుండా సీనియారిటీని పట్టించుకోకుండా ప్రమోషన్లు దానం చేసేస్తారు..

బాస్: నేనేం చేయను..రామశేషు..ఐయామ్ హెల్ప్‌లెస్..మంచి పనితనం నీకున్నా మంచి ఎకడమిక్ క్వాలిఫికేషన్లు రాముకు ఉన్నాయాయె మేనేజ్‌మెంట్ కూడా ఆయన పేరునే సజెస్ట్ చేసింది.

రామశేషు: అన్యాయం.. ఆయనా నేను ఒకే డిగ్రీ చదువుకున్నాం..ఆయనకన్నా నాకే సీనియార్టీ ఎక్కువుంది. ఆయనకన్నా నేనే తప్పులు లేకుండా పనిచేస్తాను..

బాస్: నువ్వు చెప్పినవన్నీ ఓకె..కానీ ఆయన ఉద్యోగంలో చేరిన తరువాత కూడా చదవుకోవడం మానేయలేదు. చిన్నచిన్నగా వేరే వేరే పరీక్షలు రాస్తూ తన క్వాలిఫికేషన్ పెంచుకున్నాడు. అదే ఇప్పుడు ఆయనకు ఫెచింగ్ అయింది. అన్నీ ఉన్నా పెద్ద చదువుకు సంబంధించిన సర్టిఫికెట్లేవీ నీకు లేకపోవడంతో ప్రమోషన్ మిస్ అయింది..

రామశేషు: ఉద్యోగంలో చేరాక కూడా చదువుకున్నాడా? ఎప్పుడూ మాటమాత్రంగానైనా నాతో అనలేదే..

బాస్: తరుచూ సెలవలు పెడుతున్నాడని మండిపడే వాడివి చూడు.. ఆ సెలవలన్నీ పరీక్షలు రాయడానికే వాడుకున్నాడు.

రామశేషు: కాలేజీకి వెళ్ళకుండా చదువులా..?

బాస్: నైట్ కాలేజీలున్నాయి..ఓపెన్ యూనివర్శిటీలున్నాయి..కోచింగ్ సెంటర్లున్నాయి.. కష్టపడి చదువుకోవాలనుకునే వారికి అనేక మార్గాలున్నాయి. అన్ని వైపులా తలుపులు బార్లా తెరిచే ఉన్నాయి. చదువుకోవాలనే కోరిక ఉండాలేకానీ వయసుతో పనేముంది. ప్రాణాలున్నంత వరకు ప్రతీ ఒక్కడూ ఏదో ఒకటి నేర్చుకుంటూనే ఉండాలి. ఇప్పటికైనా మునిగిందేముంది? ట్రైచేయి..ఎకడమిక్స్ పెరుగుతుంది. ఎందుకో ఒకందుకు ఉపయోగపడుతుంది.

రామశేషు: ఇప్పుడా? ఈ వయసులోనా..అప్పట్లో నేనూ పై చదువు చదవాలని చాలానే

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

అనుకున్నా కానీ సంసారలంపటాల వల్ల చదువుకోలేకపోయాను. వివాహాయ విద్యానాశాయ అని పెళ్ళితోనే చదువులు అటకెక్కేశాయి.

బాస్: లేదు..అలా అనుకోవడం సరికాదు..రాము పెళ్ళై పిల్లలు పుట్టినా చదువుకోవడం మానలేదు. నేనూ పెళ్ళయినా చదువుకోవడం ఆపలేదు..చదువుకు పెళ్ళీ పేరంటాలకు ఎలాంటి సంబంధంలేదు. ఆల్ ఇన్ ది గేమ్..మన కెరీర్‌ను మలచినా, మనసును కలచినా చదువే!

రామశేషు: సారీసార్..మీ నిర్ణయాన్ని తప్పుగా అనుకుని కోపం తెచ్చుకున్నాను..ఈ రోజే రాకుంటే నేను చేసిన తప్పేమిటో ఎప్పటికీ తెలిసొచ్చేదేకాదు. పనిలో ఎంత నైపుణ్యమున్నా అందుకు తగిన ఎకడమిక్ క్వాలిఫికేషన్ కూడా ఉంటే కెరీర్‌లో ఉన్నత శిఖరాలను అధిరోహించవచ్చు..రాము చేసిందే మంచిపని..

– బాస్ గదిలోంచి బైటికి వచ్చిన రామశేషు అందరి అంచనాలను తలకిందులు చేస్తూ రామును అభినందనలతో ముంచెత్తాడు. అర్హుడైన వాడికి అర్హమైన సీటు లభించడమే న్యాయం అన్నాడు.

మానసిక సమస్యల పరిష్కారానికి కౌన్సెలింగ్
ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్, ఆత్మవిశ్వాస లోపం, అందోళన, కంగారు, భయం, ఫోబియా, డిప్రెషన్, కోపం, సోషల్ ఫోబియా, స్టేజ్ ఫియర్, నత్తి, నిద్రలేమి, పనులు వాయిదా వేయటం, దాంపత్య సమస్యలు, చదువుపై ఆసక్తి కోల్పోవటం, ఏకాగ్రత లోపం, మతిమరుపు, పరీక్షలంటే భయం, ధూమపానం, మద్యపానం, గుట్కా, ఖైనీలు తినటం, మత్తు పదార్థాలు సేవించటం నుండి విముక్తి.
డా.హిప్నో కమలాకర్
హిప్నో సరోజారాయ్
డా. హిప్నో పద్మా కమలాకర్
మైండ్ అండ్ పర్సనాలిటీ కేర్
హైదరాబాద్
విజయవాడ
రాజమహేంద్రవరం
విశాఖపట్నం
ఫోన్ కేంద్రాలలో పరిమిత రోజులు మాత్రమే ఉంటారు. అపాయింట్‌మెంట్ మరియు వివరాల కోసం పై నెంబర్లలో సంప్రదించగలరు.

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

3 చదవాల్సింది కొండంత టైమేమో గోరంత

చదవాల్సింది చచ్చేంత ఉంది..చదివే టైమే మరీ కొద్దిగా ఉంది. కొనుక్కు తెచ్చుకున్న పుస్తకాలు, పోస్టులో వచ్చే మ్యాగజిన్లు, ఇంటర్‌నెట్ నుంచి డౌన్‌లోడ్ చేసుకునే స్టడీ మెటీరియల్ ఇలా కుప్పతెప్పలుగా టేబుల్ మీద పడున్నాయి. వాటిని చూస్తే వణుకొస్తోంది. ఏది చదవాలి? ఎక్కణ్ణుంచి మొదలుపెట్టాలి? ఎటువైపు నుంచి నరుక్కురావాలి? ఇది తేల్చుకోవాలంటే ప్రతీరోజూ ఇ-మైల్ చెక్ చేసుకోవాలి. అవసరమైన మెటీరియల్ డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవాలి. అలా సేకరించుకున్న సమాచారాన్ని పట్టిక-1లో చూపించినట్టు మీకు వచ్చే సమాచారాన్ని రకరకాల కాలమ్స్ కింద విడగొట్టుకోవాలి.

మెమో కాలం:

ఈ కాలంలో మీ దగ్గర ఉన్న మెమోలు, రిపోర్టులు, సమావేశాల వివరాలు తెలిపే మినిట్స్, ఆఫీసుకు సంబంధించిన ఇతర సమాచారమేదైనా..రాసుకోవాలి.

కస్టమర్ కాలమ్:

మీరు వివిధ రకాల కస్టమర్లతో డీల్ చేసేటట్టయితే రెగ్యులర్‌గా ఉండే టచ్‌లో ఉండే కస్టమర్లు-వారి వివరాలు నోట్ చేసుకోవాలి.

ప్రొఫెషనల్ కాలమ్:

ఇందులో మ్యాగజైన్‌లు, జర్నల్స్, మీతో వ్యవహారాలు నడిపే సంస్థలిచ్చే మీటింగు నోటీసులు వగైరాలు నోట్ చేసుకోవాలి.

పట్టిక-1 సమాచార విభజన తేదీ----------

సమాచార వనరులు					పోస్టేజి	లోగో	చదివారా?
మెమో	కస్టమర్	ప్రొఫెషనల్	వెండర్	వ్యక్తిగత			
			×		ఎం-3	లేదు	
×			×		0	0	×
		×			ఎస్1	ఎస్	×

వెండర్ కాలమ్:

వ్యాపారులైతే మీ రంగంలో మీకు సంబంధించిన అడ్వర్టయిజ్‌మెంట్ల వివరాలను రాసుకోవాలి.

వ్యక్తిగత కాలమ్:

మీ వృత్తి, వ్యాపారాలతో సంబంధంలేని వ్యవహారాలు పూర్తిగా మీకే సంబంధించిన వ్యవహారాలు ఇందులో రాసుకోవాలి.

పోస్టేజి కాలమ్:

పోస్టల్ వ్యవహారాలుంటే ఇందులో ఉండే పోస్టేజి వ్యవహారాలను స్పష్టంగా రాసుకోవాలి. ఫస్ట్‌క్లాస్ మీటర్డ్ పోస్టేజీ అయితే ఎం-1 అనీ, థర్డ్‌క్లాస్ మీటర్డ్ పోస్టేజీ అయితే ఎం-3 అని రాసుకోవాలి. అలాగే ఫస్ట్‌క్లాస్ పోస్టేజిలుంటే వాటిని ఎస్-1 అని, థర్డ్‌క్లాస్ పోస్టేజీ ఉండే ఎస్-3 అని రాసుకోవాలి. ఏ పోస్టేజీలేకపోతే '0' అని రాసుకోవాలి.

లోగో కాలమ్:

చివరగా మీ కస్టమర్ మీ లోగోను చూసికానీ, అడ్రస్ చూసికానీ, వ్యక్తిగత చిరునామాను చూసికానీ గుర్తు పడతారా? అని అడుగుతోంది. దీనికి అవుననో, కాదనో రాసుకోవాలి. మీకు వచ్చేది ఇంటర్ ఆఫీస్ మెయిల్ లాంటిదైతే దానికి గుర్తులేవీ ఉండవు కనుక దానికి '0' అని రాసుకోవాలి.

ఎంత టైమ్ వేస్టవుతోంది?

మీకు వచ్చిన ప్రతీ సమాచారాన్ని ఈ పట్టికలో రాసుకోండి. దాన్ని తేదీల వారీగా చదువుకోండి. ఈ పని రోజూ చేయాలి. ఎప్పుడైనా చదువుకోలేకపోతే అక్కడ ఏమీ రాయకుండా ఖాళీగా వదిలేయండి. ఒక వారం ఇలా చేశాక ఒకసారి ఆ పట్టికను మరోసారి చూడండి. మీకు వస్తున్న సమాచారమంతా కాలమ్స్ వారీగా విభజించి రాసుకున్నారు కనుక అవేమిటో..ఎలాంటివో గమనించండి. వాటిలో మీరు రోజూ చదువుతున్న వేమిటో కాలాలా వారీగా గుర్తించండి. సంఖ్యాపరంగా ఏరకం సమాచారం ఎన్నిసార్లు వస్తోందో లెక్కించండి.

ఒక ఉదాహరణ చూద్దాం.

మీకు ఒక వారంలో 55 మెయిల్స్ వచ్చాయనుకుందాం.

అందులో 4 కస్టమర్ లెటర్స్ ఉన్నాయనుకుందాం.

మొత్తం మెయిల్స్‌ను వాటితో భాగించాలి.

4÷55=7.%

క్యాటగిరీల వారీగా, కాలమ్స్ వారీగా మీరు మార్క్ చేసిన చెక్‌మార్క్‌లను లెక్క వేయండి. వాటిని చదవడానికి ఎంత టైమ్ పట్టిందో కూడా లెక్కించండి. ఆ లావాదేవీ కోసం అంత సమయం వెచ్చించడం సరైనదేనా? అలా చేయడం వల్ల చెప్పుకోదగ్గ ప్రయోజనమేమైనా

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

ఉందా? లేదా? గమనించండి.

చాలా మెయిల్స్‌కు సాధారణంగా అంత వర్త్ ఉండదు. అయినా చదువుతాం. అలా చేయడం వల్ల మనకు తెలియకుండానే చాలా సమయం వృథా అవుతుంటుంది. అలా ఎంత సమయం వ్యర్థంగా పోతోందో ఈ లెక్క వల్ల తెలుస్తుంది. ఈ సమయాన్ని సేవ్ చేసుకుని అర్థవంతంగా వినియోగించుకోగలిగితే మరిన్ని మంచి పనులు, పనికి వచ్చే పనులు చేసుకోడానికి వీలవుతుంది.

టైమ్ చాలా విలువైనది సుమా!

సమయం డబ్బుకన్నా ఖరీదైనది. డబ్బుపోతే మళ్ళీ ఏదో ఒక రూపంలో తిరిగి తెచ్చుకుని నష్టాన్ని పూడ్చుకోడానికవుతుంది. సమయం జారిపోతే మాత్రం తలకిందుల తపస్సు చేసినా వెనక్కి తిరిగిరాదు. కనుక దాన్ని చాలా చాలా పొదుపుగా, అర్థవంతంగా వాడుకోవాలి. ఇందుకోసం ఒక సర్క్యులర్ ఫైల్ తయారుచేసుకోండి. మీ చేతికి వచ్చే మెయిల్ పోస్టేజీ ఎంతో చూడండి. అది థర్డ్‌క్లాస్ పోస్టేజీ అయితే సాధారణంగా దాన్ని సీరియస్‌గా తీసుకోవాల్సిన అవసరం ఉండదు. అయినా దాన్ని పారేయకండి. ఒక పక్కన ఉంచండి. దాని మీద లోగో ఏదైనా ఉందేమో చూడండి. లోగో చూడగానే అదెక్కడిదో, ఎవరిదో గుర్తించగలరేమో చూడండి. అదేదైనా ఆఫీసు వ్యవహారాలలో ఉపయోగపడేందుకు ఉపకరించే వస్తువుకు సంబంధించిన అడ్వర్టయిజ్‌మెంటైతే దాన్ని పక్కనపెట్టండి. అలాంటి అవసరమొచ్చినపుడు ఆ రిఫరెన్స్ ఉపయోగపడే అవకాశముంది.

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

దానికంత సీన్ లేదనుకుంటే రెండో ఆలోచన లేకుండా చెత్తబుట్టలో పారేయండి. చాలాసార్లు మనకు ఏ రకంగానూ పనికిరాని మైల్స్ వస్తుంటాయి. అలాంటి వాటిని పట్టించుకోవడం పరమదండగ. కనుక అలాంటి వాటిని వెంటనే వదుల్చుకోండి. ఇప్పటికిప్పుడు పనికివచ్చే మెయిల్‌ను, భవిష్యత్తులో ఎప్పటికైనా ఉపయోగపడతాయనుకున్న వాటినే భద్రపరుచుకోండి.

పద్ధతిగా ఫైల్ చేసుకోండి

మెయిల్ చెక్ చేసుకునేటప్పుడు ఒక పెన్సిల్, పేపర్ పక్కన పెట్టుకోండి. మీరు ఎంపిక చేసుకున్న మెయిల్‌లో పనికి వచ్చే సమాచారం ఉందని మీరు అనుకున్నట్లయితే అందుకు సంబంధించిన వాక్యాలను అండర్‌లైన్ చేసుకోండి. ఆ పేరా పక్కన ఒక నిలువుగీత గీసి దాని పక్కన అది ఏ టాపిక్ సంబంధించిన సమాచారమో రాసుకోండి. అది ఎందుకు చదవాలో, దాని వల్ల వచ్చే ప్రయోజనమేమిటో నోట్ చేసుకోండి. ఒకే టాపిక్‌కు సంబంధించిన సమాచారాన్నంతా ఒకేచోట ఫైల్ చేసుకోండి. ఇలా చేయడం వల్ల మీకు ఆసక్తిగల సమాచారం, మీకు ఉపయోగపడే సమాచారం అంశాల వారీగా ఒకచోటికి చేరుతుంది.

మ్యాగజైన్నయినా మనసుపెట్టి చదవండి

మార్కెట్‌లో దొరికే మంచి మ్యాగజైన్‌లను సైతం వదలకండి..వీలైనపుడెల్లా చదువుతూ ఉండండి. దాంట్లో మన దృష్టినాకర్షించిన వ్యక్తులు, ప్రదేశాలు, వస్తువులను గుర్తించండి. మ్యాగజైన్‌లన్నీ ఒకే రకంగా ఉండవు. జనరల్ మ్యాగజైన్లు కొన్నయితే, ఒకే రకం అంశంపై ఉండే మ్యాగజైన్‌లు అంటే సైన్స్, స్పోర్ట్స్ మ్యాగజైన్లలాంటివి మరికొన్ని ఉంటాయి. మ్యాగజైన్ ఏదైనా అందులో మీకు నచ్చిన, మీకు ఉపయోగపడుతుందనుకున్న సమాచారాన్ని గుర్తించండి. అది మీ అవసరాలకు, వ్యాపకాలకు ఎందుకు, ఎలా ఉపయోగపడుతుందో నోట్ రాసుకోండి. ఆ తరువాత వాటిని అంశాల వారీగా విభజించి ఫైల్ చేసుకోండి. ఇంటర్‌నెట్‌లో వచ్చే సమాచారాన్ని కూడా ఇలాగే గుర్తించండి.

ఉపయోగపడే దేన్నీ వదలకండి

మనం సేకరించే సమాచారమంతా ప్రతీరోజూ, ప్రతీసారీ ఉపయోగపడేదిగా ఉండదు. వాటిలో తక్షణం ఉపయోగపడేది కొంతే ఉంటుంది. మరికొంత సమాచారం భవిష్యత్తులో అవసరమవుతుంది. అలాంటి రిఫరెన్స్‌లన్నిటినీ విడిగా ఫైల్ చేసుకోవాలి. మరికొన్ని రకాలు ఎప్పుడు

ఉపయోగపడతాయో, ఎందుకు ఉపయోగపడతాయో అర్థంకాకుండా ఉపయోగపడతాయి. వాటిని పారేయలేం..అలా అని అందుబాటులోనూ

ఉంచుకోలేం. అలాంటి వాటి కోసమే సర్కులర్‌ఫైల్ ఏర్పాటుచేసుకోవాలి. అలాంటి వాటిని అందులో ఫైల్ చేసుకోవాలి.

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

ఫోన్‌కాల్‌నీ పట్టించుకోండి

మెయిల్ కనుక ఇలా ఒక పద్ధతి ప్రకారం పదిలపరచడానికి, భవిష్యత్తు అవసరాలకు దాచడానికి వీలవుతుంది. కానీ ఫోన్ కాల్స్ పరిస్థితి అదికాదు. కాలర్ ఐడెంటిటి ఉన్న ఫోన్ల వల్ల కొన్ని రకాల ఫోన్లను గుర్తించడానికి వీలవుతుంది. కానీ కొన్ని రకాల ఫోన్లను అలా గుర్తించడానికి కుదరదు. దాన్ని ఆన్సర్ చేస్తే తప్ప అదేమిటో, ఎక్కడిదో, ఎవరిదో అర్థంకాదు. కనుక ఫోన్ ఎత్తండి..పనికివచ్చే కాల్ అయితే అందులో విన్న సమాచారాన్ని నోట్ చేసుకుని దాచుకోండి. అనవసరమనుకుంటే వీలైనంత వేగంగా కాల్ ఫినిష్ చేయండి. అందువల్ల మీ విలువైన సమయం ఆదా అవుతుంది.

ప్రాధమ్యాలు పసిగట్టడం ఎలా?

రాయుడుగారున్నారు. ఆయన చట్టాలు, ఆర్డినెన్స్‌లు, ఇన్స్యూరెన్స్ బోర్డ్ తీసుకున్న నిర్ణయాలు, అటార్నీ సమీక్షలు, అసోసియేషన్లకు సంబంధించిన వివరాలు చాలా ఇష్టంగా సేకరించుకుంటారు. ఆయనకు వాటి వల్ల ఉపయోగం చాలా ఉంటుంది. కనుక వాటిని చాలా భద్రంగా దాచుకుంటారు. టెక్స్‌ట్ బుక్స్‌లో అంతకన్నా ప్రామాణికమైన సమాచారం ఉంటుంది. దాచుకోదగ్గ అంశాలు చాలా ఖచ్చితంగా ఉంటాయి. అయినా ఆయన వాటి గురించి అంతగా పట్టించుకోడు. ఆ సమాచారం మంచిదే అయినా ఆయన రోజువారి వ్యవహారాలకు వెనువెంటనే ఉపకరించేవి కావు కనుక వాటి గురించి ఆయన అంతగా 'బాదర్' అవరు.

వేస్టేజీ ఉన్నా చదువులు వదలొద్దు

మన విద్యావిధానమే లోపభూయిష్టంగా ఉంది. ఇందులో ఉపయోగపడేదానికన్నా వ్యర్థంగా పోయేదే ఎక్కువ. చిన్నప్పుడు చదువుకున్న చదువంతా ఇంటర్మీడియెట్ దగ్గరకొచ్చేసరికి వ్యర్థంగా

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

పోతోంది. బండెడు పుస్తకాలు చదివితే అందులో ఏదో ఒక సబ్జెక్ట్ మన భవిష్యత్తును, భావి అవసరాలను నిర్దేశిస్తుంది. డిగ్రీ దగ్గరకొచ్చేసరికి మరోసారి ప్రాధమ్యాలు మారిపోయి మళ్ళీ ఇంటర్మీడియెట్‌లో చదువుకున్న చదువులో కొంత వ్యర్థమవుతోంది. డిగ్రీలో చదివే చదువును పీజీలో కూడా కొనసాగిస్తేనే ఒకే రకం చదువును మరింతలోతుగా చదువుకునే వాళ్లమవుతున్నాం. డిగ్రీ తరువాత కూడా లైన్ మార్చుకోడానికి అవకాశముంది కనుక అలాంటి పనేదైనా చేస్తే మళ్ళీ చదువులో కొంత భాగం వ్యర్థమవుతుంది. పిజి తరువాత కూడా అదే లైన్‌లో మరో అడుగుముందుకేసి రీసెర్చిలోకి వెళ్తే అంతవరకు చదివినదాంట్లోంచి ఒక సబ్జెక్ట్‌లో మరింత పరిశ్రమ చేయడానికి వీలవుతుంది. అది కూడా ఒక సబ్జెక్ట్‌తో సంబంధముండే ఒక చిన్న అంశంపై రీసెర్చి చేస్తాం కనుక అక్కడా కొంత వ్యర్థముంటుంది. ఇలా మన చదువులు తిన్నగా కొనసాగి పిహెచ్‌డి దాకా చేరితే ఉపయోగపడేదాని కన్నా వృథాగా పోయేదే చాలా ఉంటుంది. ఉద్యోగం చదువుకున్న చదువుకు సంబంధమున్నదైతేనే ఆ చదువుకు అంతో ఇంతో ఉపయోగం ఉంటుంది. మనదేశంలో చదివే చదువుకు, చేసే పనికి చాలా వరకు సంబంధం ఉండదు. కనుక అలా కూడా మన చదువు ఎంత వరకు ఉపయోగపడుతుందో ఖచ్చితంగా చెప్పలేం. అలా అని ఏ చదువూ సంధ్యా అక్కర్లేదని కాదు.

అనుభవం, చదువు రెండూ అవసరమే!

ఏ ఉద్యోగం చేయాలన్నా, ఏ వృత్తిలో స్థిరపడాలన్నా ఏం చదువుకున్నావు? అనుభవమేమైనా ఉందా? అని అడుగుతుంటారు. మంచి చదువుండీ అనుభవంలేకపోతే ప్రాధాన్యత తగ్గుతుంది. అలాగే బ్రహ్మాండమైన అనుభవం ఉండీ అందుకు అవసరమైన చదువు లేకపోతే కూడా అవకాశాలు చేజారిపోతాయి. విద్యార్థి దశలో ఏం చదువుకున్నా అంతిమంగా మనం చేపట్టే వృత్తి వేరు... ఉద్యోగం వేరు..దాని అవసరాలు వేరు. అదే జీవనభృతి కనుక ఈ అవసరాలకు సంబంధించిన సమాచారానికే అధిక ప్రాధాన్యముంటుంది. కాబట్టి ఎంచుకున్న జీవనమార్గానికి అవసరమైన సమాచారాన్ని సేకరించుకోవడం, అందుకు అవసరమైన చదువులు చదువుకోవడం అత్యవసరం. మేనేజ్‌మెంట్ ట్రైనర్లు, కన్సల్టెంట్లు టెక్స్‌ట్‌బుక్ సమాచారం అనగానే దణ్ణం పెట్టేస్తారు. మాకు పనికొచ్చే సమాచారమేదైనా ఉంటే అది ఇవ్వండి అని అడుగుతుంటారు. అనుభవజ్ఞులు చేసే ప్రసంగాలలో, చేసే రచనలలో ఉపయోగపడే సమాచారం టన్నులలో ఉంటుందని అంతా ఒప్పుకుంటారు. టెక్స్‌ట్‌బుక్‌లలో తరతరాలకు ఉపయోగపడే సమాచారం ఉండే మాట నిజమే అయినా, ఎన్నటికీ మారని సత్యాలు, సిద్ధాంతాలు, సూత్రాలు అందులో ఉండే మాట నిజమే అయినా వ్యక్తి అవసరానికి ఉపయోగపడే తక్షణ ప్రయోజనం వీటి వల్ల లభించదు.

ఉపయోగం ఉంటేనే చదవాలి

మ్యాగజైన్‌లు అప్ టు డేట్ సమాచారాన్ని అందిస్తాయి కదా అని మొదటి నుంచి చివరిదాకా అక్షరం వదలకుండా చదివినా ఉపయోగంలేదు. అందులో మన అవసరానికి ఉపయోగపడే

సమాచారం ఏముందో, ఎక్కడ ఉందో, ఎంతుందో గుర్తించి చదువుకుంటే ప్రయోజనాత్మకంగా ఉంటుంది. టైమ్ వేస్టవదు. ఎంత విజ్ఞానాత్మక పుస్తకమైనా అందులో ప్రతీ అక్షరం అమూల్యమైనదే అయినా అన్ని సందర్భాలలోనూ అదంతా పనికిరాదు. అందుకే పుస్తక రచయిత కూడా తాను పొందుపరిచిన సమాచారాన్నంత వివిధ శీర్షికల కింద విభజించి విషయసూచికను తయారుచేసి అందిస్తాడు. అందులో అవసరానికి సరిపోయే సమాచారాన్ని ఎంపిక చేసుకోవడం పాఠకుడికి తేలికవుతుంది కదా..! ఏదైనా పుస్తకం కొనేటప్పుడు ముందు విషయసూచిక చూడాలి. మ్యాగజైన్లలో అయితే విషయసూచికలోనే ఆర్టికల్‌కు సంబంధించిన సమాచారాన్ని మచ్చు చూపెడతారు. అది చదివితే ఆ ఆర్టికల్ ఏం చెబుతుందో తెలిసిపోతుంది. అది ఉపయోగంగానే ఉందనిపిస్తే కొనుక్కోవచ్చు. మామూలు పుస్తకమైతే విషయసూచిక చూడడమేకాదు రచయిత ఏ ఉద్దేశంతో ఆ పుస్తకం రాస్తున్నానంటున్నాడో తెలుసుకోడానికి ముందుమాటా చదువుకోవాలి. రచయిత వాడుతున్న భాష ఎలా ఉందో, విషయం చెబుతున్న తీరు ఎంత ఆసక్తికరంగా ఉందో చూసుకోవాలి. ఎంపిక చేసుకున్న విషయం ఎంత మంచిదైనా దాన్ని వివరించే పద్ధతి ఇంట్రెస్టింగ్‌గా లేకపోతే పుస్తకాన్ని ఎంజాయ్ చేయలేం. ఇష్టపడి చదువుకోవాలి. నేర్చుకున్న విజ్ఞానాన్ని కష్టపడి ఆచరించాలి.

వేళాపాళా చూసుకోవాలి

మనం సేకరించుకున్న పుస్తకాలు అన్నీ గొప్పవే !అన్నీ ఎంతగానో ఉపయోగపడేవే! అలాలేకుంటే పుస్తకాలను కొని ఇంటినిండా పేర్చడానికి మనకేమైనా పిచ్చా? మన ఇల్లేమైనా లైబ్రరీయా? కంటికి కనిపించిన ప్రతీ పుస్తకాన్ని తెచ్చి షెల్ఫ్‌లో కుక్కేయడానికి? మనం సేకరించుకున్న పుస్తకాలు ఎంత మంచివైనా వాటిని ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు చదవలేం. దేనికైనా మూడు ములక్కాయ ఉంటుంది. వేళకు తగ్గ పుస్తకం, మూడ్‌కు తగ్గ పుస్తకం చదువుకుంటే చక్కగా బుర్రకెక్కుతుంది. లేకపోతే మా రాయుడిగారి నిర్వాకంలా తయారవుతుంది. ఆయనకు ఎప్పుడూ ఏదో ఒక పుస్తకం చేతిలో ఉండకపోతే తోచదు. తినేటప్పుడు, తాగేటప్పుడు, కుర్చీలో జార్లాపడేటప్పుడు, ఆఖరికి బాత్రూంకు వెళ్ళేటప్పుడు కూడా చదువుకోడానికి చేతిలో ఏదో ఒకటి ఉండాల్సిందే! అలా అని పుస్తకాలన్నీ చదివవతల పారేస్తున్నారా అంటే అదీలేదు. పుస్తకం పట్టుకుంటారు. కునికిపాట్లు పడతారు. పుస్తకం చూస్తుచూస్తూనే నిద్రలోకి జారుకుంటారు. ఎవరైనా పుస్తకం తీయబోతే కళ్ళజోడు సవరించుకుని చదువులోకి దిగుతారు. రెండో క్షణంలోనే నిద్రపోతారు. పుస్తకాన్ని దిండుకింద పెట్టుకుని, గుండెల మీద బిడ్డను పెట్టుకున్నట్టు పెట్టుకుని నిద్రపోవడం కొందరికి అలవాటు. అలా చేయడం వల్ల ఏమీ ఉపయోగం ఉండదు. ఆ చదువు ఎప్పటికీ తెమలదు.

మూడ్‌నుబట్టి చదువు

మంచి కవిత్వం కావాలంటే నిరుపహతి స్థలం, కర్పూరపు విడెం ఉండాలన్నట్టే మంచిగా

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

చదువుకోవాలంటే దానికీ మంచి మూడ్ కావాలి. మంచి మూడ్‌నిచ్చే చోటూ కావాలి. దేవుడి ముందు కూచుని ఎకౌంటెన్సీ చదవకూడదు. బెడ్‌రూములో పడుకుని భగవద్గీత చదవకూడదు. ఏది చదువుకోవాలన్నా దానికోపద్ధతి, ఒక వ్యవహారం ఉంటాయి. పుస్తకాలు చదవడానికి ముహూర్తాలు, శకునాలు అక్కర్లేకపోయినా వేళాపాళా తప్పకుండా కావాలి. అన్ని వేళలలో అన్నిరకాల పుస్తకాలను ఎంజాయ్ చేయలేం. సమయానికి తగ్గ పుస్తకాన్ని చదువుకుంటే ముందుకు కదులుతుంది. కనుక ఏ సమయంలో ఎలాంటి పుస్తకం చదవాలి? ఏ సందర్భంలో ఎలాంటి పుస్తకం చదవాలి? ఏ స్థలంలో ఎలాంటి పుస్తకం చదవాలి? అనేది చాలా ముఖ్యం. సరదాగా చదువడమా? సీరియస్‌గా విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకునేలా చదవడమా? తోచక చదవడమా? ట్రావెలింగ్‌లో చదువుకోవడమా? అనేది ముందుగా తేల్చుకోవాలి. సరదాగా ఉండే పుస్తకాలు, లైట్‌రీడింగ్ పుస్తకాలు, మ్యాగజైన్లు ట్రావెలింగ్‌లో బాగుంటాయి. రోడ్డుమీద రొద ఎంత ఉన్నా, ట్రాఫిక్‌జామై వెహికిల్ ఆగిపోయినా, బైట ఎంత గోలగోలగా ఉన్నా డిస్టర్బ్ అయిపోకుండా చదువుకోగలిగే పుస్తకాలు ఇవి. తెల్లవారితే ముఖ్యమైన సెమినార్‌లోనో, మీటింగ్‌లోనో మాట్లాడాల్సి వస్తుంది. అది కూడా బాగా టెక్నికల్ సబ్జెక్ట్ మాట్లాడాల్సి ఉంది. అందుకు అవసరమైన గ్రౌండ్‌వర్క్ చేయడానికి, సినాప్సెస్ ప్రిపేర్ చేసుకోడానికి గోలగోలగాలేని ఏకాంత వాతావరణం కావాలి. ఈ రీడింగ్‌లో బుర్ర షార్ప్‌గా పనిచేయాలి. ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని జాగ్రత్తగా గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఎక్కడా ఎలాంటి తడబాటులేకుండా వివరించగలగాలి. అటువంటి ప్రిపరేషన్‌కు చుట్టు ఉన్న పరిసరాలు కీరోల్ ప్లే చేస్తాయి. కనుక చదువుకోడానికి అనువైన స్థలాన్ని ఎంపిక చేసుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

మూడ్‌పాడుచేసేవేవీ ఉంచుకోకండి

చాలా మందికి తింటూనో, ఉయ్యాల ఊగుతూనో, టివి చూస్తూనో, సౌండ్‌సిస్టమ్‌లో పాట వింటూనో చదువుకోవడం ఇష్టం. అవి ఉత్సాహపరిచేవిగా, ఉత్ప్రేరకంగా ఉండేవి అయితే ఫర్వాలేదు. కానీ కొంతమందికి నచ్చిన పాట వినబడినా, నచ్చిన సినిమా వస్తున్నా వారికి దృష్టి పుస్తకం మీద ఉండదు. కళ్ళు పుస్తకం మీద ఉన్నా మనసు మాత్రం టివిమీదకు, సౌండ్ సిస్టమ్ మీదకు వెళ్ళిపోతుంది. పోనీ రెండు నిమిషాలు ఆపాట వినేసి మళ్ళీ చదువుల్లోకి వచ్చేస్తారా అంటే అదీలేదు. అదే ఆలాపనలో ఉండిపోతారు. హమ్మింగులు చేసుకుంటూ, రిపీటెడ్‌గా పాడుకుంటూ మరింత టైమ్‌ను మింగేస్తారు. ఆ క్షణంలో వినడానికి ఇష్టంలేని పాట వస్తే దాన్ని మార్చేయాలని చేతులు పీకేస్తుంటాయి. అలా చేయడం మొదలుపెడితే మనసు పుస్తకం మీదకాక పాటమీద, సౌండ్ సిస్టమ్ మీద ఉంటుంది. చదువు పూర్తిగా పక్కకు పోతుంది. పాట మనసును మనోహరంగా ఉంచి ఉత్సాహపరిచే ఒక ఉత్ప్రేరకంగా అయితే ఫర్వాలేదు కానీ ఏకాగ్రత సడలిపోయే పరిస్థితి ఉంటే మాత్రం దాన్ని ఎవాయిడ్ చేస్తేనే మంచిది. పరిసరాలు ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడు మనసు కూడా తేలికగా, హాయిగా ఉంటుంది. మనసు కూల్‌గా ఉన్నప్పుడు దేని మీద లగ్నం చేసినా కాన్‌సన్‌ట్రేషన్ చాలా హెవీగా కుదురుతుంది. బాగా

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

కష్టపడి పనిచేసి ఇంటికి వచ్చాక కాసేపు మౌనంగా, నిశ్శబ్దంగా ఉండే చోట కూచుంటే మనసు బాగా శక్తిమంతమవుతుంది.

మంచి వాతావరణమూ ముఖ్యమే!

'ఒక విషయం లోతుగా తెలియాలంటే దాంతో బాగా పరిచయం ఉండాలి. దాని గురించి ఇంకా గొప్పగా తెలియాలంటే అది మన అంతర్గత వ్యవహారంగా మారిపోవాలి' అన్నారు పెద్దలు. ఈ మాటలు చదువులకూ బాగా వర్తిస్తాయి. చదువుతున్న విషయం ఎంతెంతగా కొరుకుడుపడుతుంటే అంతంతగా మనం అప్రమత్తమవుతుంటాం. మనం ఎంతెంత అలెర్ట్ అవుతుంటే సబ్జెక్ట్ అంతంతగా లొంగివస్తుంది. ఇది జరగాలన్నా తగిన వాతావరణం ఉండాలి. రాత్రి 10 గంటల ప్రాంతంలో వేడివేడిగా గ్లాసుడు పాలు తాగి కంఫర్టర్‌లో దూరిపోయి ఎకౌంట్స్ బుక్ చదవడం పూర్ చాయిసే అవుతుంది. వర్కింగ్‌డేస్‌లో ఉద్యోగం చేస్తూ చదువుకోవాలంటే కొన్ని ఇబ్బందులుంటాయి. సాయంత్రం ఆఫీసు వదిలే సమయంలో రోడ్లు కిక్కిరిసిపోయి ఉంటాయి. ట్రాఫిక్ జామింగ్ భయంకరంగా ఉంటుంది. ఆ జామ్‌ల్లో దూరి వాహనాలు వదిలే కాలుష్యాన్ని పీల్చి ఆరోగ్యం చెడగొట్టుకుంటూ మానసికంగా, శారీరకంగా సిక్ అయిపోయే కంటే ఆఫీసులోనే కాసేపు ప్రశాంతంగా కూచుని ట్రాఫిక్ తగ్గాక ఇంటికి వెళ్ళడం మంచిది. కొందరు ఇలాగే చేస్తుంటారు. ఖాళీ అయిన ఆఫీసులోనే ప్రశాంతంగా కూచుని కాసేపు చదువుకోవడం చేస్తుంటారు. అలా చేయడం మంచిదే! అలా చేయడం కుదరనప్పుడు ఆఫీసు నుంచి వచ్చాక వీలైనంత తొందరగా ఫ్రెష్షయి చదవడం మొదలుపెట్టండి.

ఇంటిపనులు తరుముతుంటే ఇంట్లో వాళ్ళపై ఉరిమి చదువులలోకి దిగడం పద్ధతికాదు కనుక ఆ పనిని వేగంగా కంప్లీట్ చేసేసి ఫ్రెష్ అవ్వండి. ఆ తరువాత రీడింగ్ టేబుల్ దగ్గరకు వెళ్ళి చదువడం మొదలుపెట్టండి. రీడింగ్ టేబుల్ లేకపోయినా నో ప్రాబ్లెమ్..నేలమీదగానీ, మంచం మధ్యలోకాని మటం వేసుకుని కూచుని చదవడం మొదలుపెట్టండి. నిటారుగా కూచుని చదవాలంటే ఇబ్బందిగానే అనిపిస్తుంది. అప్పటిదాకా ఆఫీసులో కూచుని కూచుని వచ్చిన వాళ్ళకు మళ్ళీ కూచుని చదువుకోవాలంటే బాధగానే ఉంటుంది. కానీ కూచుని చదివితేనే మెదడు అలెర్ట్‌గా ఉంటుంది. అలసట తీరలేదనో, బద్ధకంగా ఉందనో కాలక్షేపం చేసేయకుండా చదవడం మొదలుపెడితే మొదట్లో బుద్ధికుదరనట్టే అనిపించినా క్రమంగా మూడ్ అదే వస్తుంది. హాయిగా సుఖంగా సెటిలై బాగా హెవీగా చదవాలంటే అయ్యేపనికాదు. అవసరంకొద్దీ చదువుకోవడం వేరు. కోరికతో చదువుకోవడం వేరు. ఈ రెండింటికీ గల తేడా గమనించి ప్రాధమ్యాలు నిర్ణయించుకుని చదువుకుంటే చదువు బాగా ఒంటబడుతుంది.

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

4 ప్రయారిటీ తెలియాలంటే చదవాలి

రామశేషు యథాప్రకారం ఆఫీసుకు రాగానే ముందురోజు టేబుల్‌డ్రాలో పారేసి పోయిన మైల్‌నంతా బైటకుతీసి టేబుల్ మీద కుప్పపోశాడు. అక్కర్లేని చెత్తా చెదారాన్ని పడేయడానికి చెత్తబుట్టను అందుబాటులోకి లాక్కున్నాడు. అందులోంచి ఒకొక్క కవరును బైటకు తీసి నాలుగు దిక్కులకు నాలుగు అన్నట్టుగా సర్దుతున్నాడు. ఆ సర్దుబాటులో బాసు చాలా అర్జెంటు అంటూ ఇచ్చిన ఫైల్‌ను ఒక పక్కకు తోసేశాడు. పొద్దునే పదింటికెల్లా కాస్త చూసి ఓకె చేసేస్తే బాసుకు పంపిచేస్తాను అని సాటి ఉద్యోగి లత చెప్పి ఇచ్చిన ఫైల్‌ను మరో పక్కకు తోసేశాడు. ఇంతలో ఆఫీసు ఫర్నీచర్ సప్లయ్ చేసే ఒక సంస్థ ఇచ్చిన కొటేషన్ చేతికి దొరికింది. అలాగే గిఫ్ట్ అండ్ నావెల్టీస్ వారి బ్రోచర్ చేతికి అందింది. కొత్త సంవత్సరం సందర్భంగా క్లయింట్లందరికీ గిఫ్ట్‌లు ఇవ్వడానికి వెరైటీగా ఏవైనా చూడండి అని ఇవాళో రేపో పురమాయిస్తాడు. ఆయన ఆ సబ్జెక్ట్ ఎత్తేటప్పటికి పూర్తి సమాచారం రెడీగా అందిస్తే మెచ్చుకుంటాడు అనుకుంటూ ఆ గిఫ్ట్‌ల బ్రోచర్ ముందేసుకున్నాడు. వాటిలో కంటికి నదురుగా అనిపించిన వాటికి టిక్కులు పెట్టాడు. అందులో ఆఫీసు పర్పస్‌లో ఉండేవేంటి? పర్సనల్ పర్పస్‌లో ఇవ్వదగ్గవేంటి అంటూ బేరీజు వేసుకుంటూ కొన్ని టిక్కులు పెట్టాడు. ఎవరో కొంతమంది క్లయింట్లు క్లారిఫికేషన్లు కావాలని అడిగిన ఉత్తరాలను ముందేసుకున్నాడు. ఈలోగా పదిన్నర అయింది. లత రానే వచ్చింది.

'బాస్‌కు పంపాల్సిన ఫైల్ ఓకే చేసేశారుగా..పొద్దున్నుంచి ఫోన్లమీద ఫోన్లు చేస్తున్నాడు' అడిగింది.

అప్పటిదాకా అంతగా ప్రాధాన్యం లేని పనులమీద టైమ్ వేస్ట్ చేసిన రామశేషు అప్పటికప్పుడు హడావుడిగా చదివి దానికి సంబంధించిన లెటర్ ఒకటి డిక్టేట్ చేసి ఇచ్చాడు. అది తీసుకుని

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

బాస్ గదిలోకి వెళ్ళిన లత చీవాట్లు తిని బైటికి వచ్చింది. అలాగే బాస్ అర్జెంట్ అన్న ఫైల్‌ను ప్రిపేర్ చేయడానికి అపసోపాలు పడుతుండగానే ఆయన దగ్గర్నుంచి రెండుసార్లు ఫోన్ వచ్చింది. దాంతో ఇంకొంచెం టెన్షన్‌పడి పని అయిందనిపించి ఫైల్‌తో లోపలికి వెళ్ళి చీవాట్లు తిని బైటికి వచ్చాడు. మంచి పని మంతుడు అని పేరున్న రామశేషు ఎందుకిలా చేశాడో అర్థంకాలేదు బాస్‌కు.

దేన్నీ లైట్‌గా తీసుకోకండి

చదవడం అనేది ఎంత ముఖ్యమో దీన్నిబట్టి అర్థం చేసుకోవాలి. దాన్ని ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ లైట్ తీసుకోకూడదు. ఆఫీసుకు వచ్చాక టేబుల్ మీదికి వచ్చే ప్రతీదీ చూడాల్సిందే! ఓ కన్నేసి చదవాల్సిందే! అలా చేయాలంటే పనిలో ఏమరుపాటులేకుండా ఉండాలి. చేతిలో ఉన్న పనికున్న ప్రాధాన్యతను జాగ్రత్తగా గుర్తించి అందుకు తగ్గట్టుగా పనిని అమర్చుకోకుంటే ఇలాగే అవుతుంది.

-అనేది తెల్సుకోవాలి.

దీన్ని చదవకపోతే ఏమవుతుంది?

దీన్ని ఇప్పుడే చదవకపోతే ఏమవుతుంది?

ఈ రెండూ చూడడానికి ఒకేలా కనిపించినా, అనిపించినా రెండిటికీ విస్పష్టమైన తేడా ఉంది. కాస్త కామన్‌సెన్స్ ఉపయోగిస్తే అన్నీ చక్కగా పూర్తవుతాయి. బాస్ గిఫ్ట్‌లు కొనమంటాడని దానికి మొదటి ప్రాధాన్యమిచ్చి పరిశీలించాల్సిన అవసరంలేదు. దానికంత కంగారు కూడా లేదు. రెండవది ఆఫీసుకు ఫర్నీచర్ అవసరమే కానీ అంతకన్నా కొలిగ్ అడిగిన పని ముఖ్యమైంది. రామశేషు ఆ ఫైలు అబ్జర్వేషన్ రాస్తే తప్ప లత మిగతాపని చేయలేదు. కనుక దాన్ని అడిగిన వెంటనే కానిచ్చి ఫర్నీచర్ సెలక్షన్ గురించి ఆలోచించాల్సింది. పైన జరిగిన సీన్ మొత్తాన్ని ఒక్కసారి తిరగేసి చూస్తే...

బాస్ ఇచ్చిన పనికి టాప్ ప్రయార్టీ ఇవ్వాలి.

ఎందుకు?

అడిగినవాడు బాస్ కనుక..

ఆయన అడిగిన టైముకు పని చేయాల్సిన బాధ్యత సబార్డినేట్‌ది కనుక..

ఆ తరువాత లత కోరిన సాయానికి ప్రయార్టీ ఇవ్వాలి.

ఎందుకు?

దీన్లోనూ బాస్ ఇన్వాల్వ్‌మెంట్ ఉంటుంది కనుక..

పైగా ఆఫీసు తక్షణ అవసరాలు దాంతో ముడిపడి ఉంటాయి కనుక..

కలిగ్ అడిగినపుడు దాన్ని ఒబ్లయిజ్ చేయడం కర్టసీ కనుక..

ఈ ఫర్నీచర్, గిఫ్ట్‌లకు అంత ప్రయార్టీ ఇవ్వకపోయినా కొంపలేం మునగవ్..వాటిని కాస్త ఆలస్యంగా పట్టించుకున్నా అడిగే వారెవరు ఉండరు. వీటి గురించి ఆఫీసులో తేల్చేంత టైము లేకపోతే ఇంటికి తీసికెళ్లి తీరుబడిగానైనా చూడొచ్చు. పనిలో ఖచ్చితమైన ప్రాధాన్యతలను

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

పాటించకపోవడం వల్ల ఈ అనర్థం ఏర్పడింది. చేతిలో ఉన్న పనిని పట్టించుకోకపోవడం వల్ల, అందులో ఉన్న ఒక్క అక్షరమైనా చదవకపోవడం వల్ల ఈ ప్రమాదం జరిగింది. అలా విభజించుకోకపోవడం వల్ల రామశేషు మాటలు పడ్డాడు. చేతిలో ఉన్న పనిని మనసు పెట్టి చదవకపోవడం వల్లే ఈ అనర్థమంతా వచ్చింది.

దేనికెంత ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి?
దేన్ని ముందు టేకప్ చేయాలి?
దేన్ని వాయిదా పెట్టాలి?
ఈ ప్రశ్నలకు మీరిచ్చే సమాధానాన్నిబట్టే...
ఏది ముందు చదువుతారు?
ఎంత ముందు చదవతారు?
ఎంత సీరియస్‌గా పనిచేస్తారు?
ఎంత ప్లస్డ్‌గా పనిచేస్తారు?

అనేది తేలుతుంది. ఇవే మీ పనితనానికి కొలమానాలుగా పనిచేస్తాయి. మీ పనితనమే మీ సంస్థ పరువు ప్రతిష్ఠలకు పునాదులుగా నిలుస్తాయి. అవసరం కొద్దీ చదవడానికి, విషయం తెలుసుకోవడానికి చదవడానికి చాలా తేడా ఉంది. అవసరం కొద్దీ చదవవలసిన దానికి టాప్ ప్రయార్టీ ఇవ్వాలి. తెలుసుకోడం కోసం చదివే దాన్ని తరువాతైనా తాపీగా చదువుకోవచ్చు. ఆ నాలెడ్జీ అవసరమే..కానీ అర్జెంట్ పనులను సైతం పక్కన పెట్టి మరీ తెలుసుకోవాల్సిన అవసరంలేదు. పనిలో ఈ డిసిప్లయిన్ ఉంటే ఎంత పని వచ్చి మీదపడినా తడబడకుండా, పూర్తి అవగాహనతో చేసుకుపోడానికి అవుతుంది.

మానసిక సమస్యల పరిష్కారానికి కౌన్సెలింగ్
డా.హిప్నో కమలాకర్
M.Sc.(Psy),M.S.Sex),M.A.(Socio),M.A.(J&M.C.),M.B.A.(HRD),
P.G.D.G.C., B.L., Ph.D. & MT-NLP (NFNLP, USA)
కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్, సైక్ థెరపిస్ట్ & హిప్నో.ఆర్.టి. ట్రైనర్
హిప్నో సరోజారాయ్
C.C.C.P., M.P.-N.L.P., (B.A. - Psy)
చైల్డ్ కౌన్సెలర్ & హిప్నో థెరపిస్ట్
డా.హిప్నో పద్మాకమలాకర్
కౌన్సెలింగ్ సైకోథెరపిస్ట్,
మ్యారేజ్ & ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్
M.Sc.(Psy), M.A.(Socio), MBA(HRD), M.L.I.Sc., PGDGC, PGDMFC, PGDFHC, MP-NLP, Ph.D.,
MPC
మైండ్ అండ్ పర్సనాలిటీ కేర్
నిశ్శింత్ టవర్స్,306,ఫుడ్ బజార్‌పైన,అశోక్‌నగర్ క్రాస్ రోడ్స్,హైదరాబాద్-20. సెల్: 9390044031
విశాఖపట్నం
రాజమహేంద్రవరం
విజయవాడ
పై కేంద్రాలలో పరిమిత రోజులు మాత్రమే ఉంటారు. అపాయింట్‌మెంట్ మరియు వివరాల కోసం సెల్: 9390044033

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

5

'పద'నసలు

చేతికి అందిన సమాచారాన్ని విడగొట్టి, విభజించి ఇన్ని పాట్లు పడడం వల్ల ఒరిగేదేమిటి? వచ్చిన మైల్‌ను వచ్చినట్టు చూసి దానికి అవసరమైన యాక్షన్ తీసుకుని డిస్పోజ్ చేసేస్తే పనైపోతుంది కదా? ఎప్పటికైనా మనం చూడాల్సిందే కదా? సార్టింగ్ ఒకసారి...చదవడం ఒకసారి..ఎందుకిలా? టైమ్‌వేస్ట్ కాదా? అని చాలా మంది అడుగుతుంటారు. బల్క్‌గా వచ్చిపడే మైల్‌ను వచ్చింది వచ్చినట్టు చూడాలంటే గిన్నెలో ఉన్న అన్నం, కూరా ఒక్కసారిగా కలుపుకుని ఒకేసారిగా తినబోయినట్టు ఉంటుంది. వచ్చిన మైల్‌ను విడగొట్టి చూసుకోవడం వల్ల పని తేలికగా, వేగంగా పూర్తి చేయడానికి వీలవుతుంది. ఏది ముందు చూడాలి? ఏది కాస్త ఆగి చూడవచ్చునన్నది స్పష్టంగా తెలుస్తుంది కనుక చేయాల్సిన పనిని సకాలంలో పూర్తి చేయగలుగుతాం. చేయబోయే పనేంటో, దానికున్న ప్రాధాన్యతేమిటో ముందే ఒక అవగాహన ఉంటుంది కనుక అందుకు తగ్గ ప్రైమరీ మెంటల్ ప్రిపరేషన్ ఉంటుంది.

ఒక పని గురించి ఎంత గొంతు చించుకుని చెప్పినా ఇట్టే మరిచిపోతాం
ఎవరైనా చేస్తుంటే చూస్తే అంతో ఇంతో గుర్తుంచుకోగలుగుతాం
మనమే స్వయంగా చేస్తే బాగా పూర్తిగా ఒంటబట్టించుకోగలుగుతాం.

-ఇవి పెద్దలు చెప్పిన మాటలు. వీటినిబట్టి మనకేం అర్థమవుతోంది? చెవితో విన్న దాని కన్నా కంటితో చూసింది, కంటితో చూసిందానికన్నా చేత్తో చేసింది బాగా గుర్తుంటుంది. మెదడు బాగా గ్రహించుకోగలుగుతుందనే కదా? అంటే థిరటికల్ నాలెడ్జ్ కన్నా ప్రాక్టికల్ నాలెడ్జే బాగా పదునుగా ఉంటుందన్నమాట. ఎవరైనా చెబితే వింటే 50% మాత్రమే

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

గుర్తుంటుంది..అదే వింటూ కంటితో చూస్తుంటే 75% గుర్తుంటుంది. అలాకాక చెవితో వింటూ, కంటితో చూస్తూ, చేత్తో చేస్తుంటే పర్‌ఫెక్షన్ 100% ఉంటుందని చాలా సార్లు సైంటిస్టులు ప్రూవ్ చేశారు. కొంత మంది గలగలా మాట్లాడుతుంటారు. వినడానికి ఎంతో ఆనందంగా, ఆసక్తిగా ఉంటుంది. కానీ చెప్పడం అయ్యాక ఏం చెప్పాడో నెమరు వేసుకుందా మంటే అసలు విషయం గుర్తొచ్చే గుర్తురాక గందరగోళపడతాం. అప్పుడు మన పరిస్థితేమిటి? ఇంకోసారి చెప్పండి ప్లీజ్ అని అడగాలి. కానీ అలా అందర్నీ అడగలేం. కొంత మందిని ఇంకోసారి చెప్పరూ..అని అడగాలంటే ఇబ్బంది పడతాం. మొహమాటం పక్కన పెట్టి అడుగుదా మన్నా అవతలి వ్యక్తి అందుబాటులో లేకనో, బిజీగా ఉన్నందునో, మరో కారణంగానో అడగలేకపోతాం.

అర్థంలేని చదువు వ్యర్థం

ఏదో మంచి సబ్జెక్ట్ మీద టివిలోనో, రేడియోలోనో ఎవరో పెద్దాయన మాట్లాడుతుంటాడు. వినడానికి ఎంతో బాగుంటుంది. మంచి విలువైన సమాచారం చెబుతుంటాడు. విన్నత సేపు బాగానే ఉంటుంది. రీకలెక్ట్ చేసుకుందామంటే ఆయన చెప్పింది చెప్పినట్టు గుర్తుకురాదు. ఎక్స్‌క్యూజ్‌మీ సార్..మరోసారి రిపీట్ చేస్తారా? అని అడుగుదామంటే ప్రోగ్రాం అయిపోయాక సదరు వ్యక్తి దొరకడు. ఫోన్ చేద్దామంటే నెంబరు మన దగ్గర ఉండదు. అలాంటి సందర్భాలలో ఇంకోసారి..వన్స్‌మోర్ అనడానికి ఉండదు. ఎంత చెవులు రిక్కించుకుని విన్నా వినికిడి ద్వారా సాధించుకునే సమాచారం యథాతథంగా గుర్తుపెట్టుకోవడం సాధ్యంకాదు. దాని తాలూకు రికార్డింగ్ మన దగ్గర ఉంటే తప్ప..! సాధారణంగా ఇలాంటి కార్యక్రమాలు అనుకోకుండా తగులుతుంటాయి. ఒకవేళ ముందుగానే తెలిసి టివి ఆన్ చేసినా..పెద్దాయన చెప్పే మాటలు నోట్ చేసుకున్నా అదీ సంపూర్ణంగా ఉండదు. అందువల్ల దాన్ని మీదా పూర్తిగా ఆధారపడలేం. దీనికి సంబంధించిన వార్తలు పత్రికలలో వస్తుందనుకోలేం. వచ్చినా వాళ్ళు పూర్తి పాఠం ఇవ్వరు కనుక మనకు కావలసిన సమాచారం పత్రికలో ఉంటుందోలేదో ఖచ్చితంగా చెప్పలేం. మనందరికీ ఉండే బలహీనతేమిటంటే..బాగా గుర్తున్న దాని గురించి ఆలోచించం. ఏదైతే మర్చిపోతామో దాని గురించే బుర్రబద్దలు కొట్టుకుంటుంటాం. నిజానికి మనం ఏది గుర్తుంచుకున్నాం..ఎంత గుర్తుంచుకున్నాం. ఏది మరిచిపోయాం..ఎందుకు మరిచిపోయాం అని బుర్రంతా చించుకుంటూ కూచోడం కన్నా విన్నది ఎంత వరకు ఒంటబట్టింది అని ఆలోచించుకుంటే ఒంటికి మంచిది. ప్రతీ మనిషికి ఒక స్పీడు..ఒక స్టైల్ ఉంటాయి. ఆ ప్రకారం విషయాన్ని జీర్ణించుకోడానికి ప్రయత్నించాలి. ఒకరు ఒకసారి వినగానే గుర్తు పెట్టేసుకుంటారు. ఇంకొకరు ఒకటికి రెండుసార్లు వింటేగానీ గుర్తుంచుకోలేరు. మరికొందరికి చెవితో విని, కళ్ళతో చదువుకుంటే కానీ గుర్తుంచుకోలేరు. ఒంటబట్టేలా చదువుకోవాలంటే దానికో మెథడ్ ఉంది. అది తెలియాలి.

పదాలతో పారాహుషార్

చాలా మంది కళ్ళూ, తలా తిప్పేస్తూ చదివేస్తారే తప్ప పదాలు వాటి, ఉచ్చారణ, వాటి అర్థ

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

సందర్భాలేవీ పట్టించుకోరు. పదాల ఉచ్ఛారణ సూచిస్తూ కొన్ని పుస్తకాలలో రాస్తారు. కానీ అవి అసలు ఉచ్ఛారణ కన్నా బారెడు పొడుగ్గా ఉంటాయి. ఇలా రాసేవారు వాళ్ళు పలికే పద్ధతిలో రాస్తారే తప్ప జనం వాటిని ఎలా అంటారో, వ్యవహారంలో వాటి స్వరూప స్వభావాలు ఎలా ఉంటాయో చెప్పరు. కనుక వాటిని చదివేవారికి వాటి అసలు ఉచ్ఛారణ తెలియదు. పైగా ఇంగ్లీషులో అయితే సైలెంట్ అక్షరాలు కూడా ఉంటాయి. దాంతో వాటి ఉచ్ఛారణ మరింత గందరగోళంగా ఉంటుంది. ఆడియో, వీడియోల సాయంతో ఉచ్ఛారణ తెలుసుకుందామన్నా దేశానికొక రకమైన యాస ఉంటుంది. అలా కూడా ఇబ్బందే! ఈ ఇబ్బంది కోర్టు కేసులలో మరింత భయంకరంగా ఉంటుంది.

రామశేషు రొటీన్ పనులు ఎలాగో ఒకలాగ లాగించేయగలడు.. కానీ ఇవి కోర్టు కేసులు కదా అని అంటే అవి నాకో లెక్కకాదు అనేస్తారు అలవోకగా..! క్లయిములు అడ్జెస్ట్ చేసే వాడే కోర్టు కాయితాలను కిందికి మీదికి పదిసార్లు చదువుతాడు. మరి రామశేషుకు ఇది రొటీన్ వ్యవహారం కాదు కదా..! అయినా నో ప్రాబ్లమ్ అనేస్తాడు. అమెరికా బ్రాంచీలో పనిచేసే ఒక ఉద్యోగిని మేనేజ్‌మెంట్ డిస్మిస్ చేసింది. ఇలా చేయడం వల్ల తాను మానసికంగా ఎంతగానో దెబ్బతిన్నాననీ, అందుకు నష్టపరిహారం ఇప్పించాలని ఆ ఉద్యోగి ఆ దేశ న్యాయస్థానాన్ని ఆశ్రయించాడు. ఇలాంటి కేసులలో మానసిక ఆందోళనకు పరిహారం చెల్లించనక్కర్లేదని మిచిగాన్ సుప్రీంకోర్టు గతంలో తీర్పు చెప్పింది. 'ఉద్యోగం పోయిందంటే ఎవరికైనా బాధే! కానీ అతగాడికి జాబ్ కాంట్రాక్ట్ ఇచ్చింది కేవలం ఆర్థిక కారణాలతోనే తప్ప మరో రకంగా కాదు. ఈ ఉద్యోగంలో చేరే వ్యక్తికి ఇది పర్మనెంట్ ఉద్యోగం కాదని తెలుసు కనుక మేనేజ్‌మెంట్ నిర్ణయం పిడుగుపాటుగా మారి ఉద్యోగి మానసిక ఆందోళనకు గురిచేసిందనడానికి లేదు అని కోర్టు ఆ తీర్పులో పేర్కొంది. ఇలాంటి సందర్భాలలో ఉద్యోగికి ఇతరత్రా పరిహారాలు ఇస్తారే తప్ప మనోగత ఆందోళనలకు పరిహారం ఇవ్వనక్కర్లేదని స్పష్టంగా చెప్పింది. ఉద్యోగి సంస్థ ఆర్థిక పురోగతికి భంగం కలిగించే విధంగా ప్రవర్తించాడనో, ఉద్యోగి వల్ల తమకు నష్టం వాటిల్లిందనో సంస్థ భావిస్తే ఉద్యోగిపై మరింత కఠిన చర్యలు తీసుకునేందుకు ఈ తీర్పు అవకాశం ఇచ్చింది. ఈ విషయం వివరించేటప్పుడు కోర్టు 'టార్షియస్ కాండక్ట్, ప్రాస్పెక్టివ్ ఎకనమిక్ అడ్వాంటేజ్ వంటి పదాలను కోర్టు వాడింది. ఇవి రోజువారీ వాడుకలో ఉండే పదాలు కావు కనుక గభాలున అర్థమయ్యే అవకాశంలేదు. కోర్టు తీర్పు స్థూలంగా అర్థమైనా ఇలాంటి సాంకేతిక పదాలు కొరుకుడు పడకపోతే తీర్పు అమలులో తేడాలొచ్చేస్తాయి. అదే జరిగితే కోర్టు నుంచి జరిమానాలు పడే అవకాశం ఉంది. ఇది ఒక ఉదాహరణ మాత్రమే ! ఇలాంటి టిపికల్ పదాలతో ఉండే మైల్ వచ్చిన ప్రతీసారీ ఈ సమస్య వస్తూనే ఉంటుంది. ఎంతో ప్రొఫెషనల్‌గా ఉండే మ్యాగజైన్‌లలో కూడా ఇలాంటి పడిగట్టు పదాలు కనిపించకపోయే అవకాశం ఉంది. అలాంటప్పుడేం చేయాలి? లా కాలేజీకి పోయి చదువుకోవాలా..?? కాదు..సాంకేతిక పదాలు కోర్టు తీర్పులలోనే కాదు ప్రతీ ప్రొఫెషన్‌లోనూ ఉంటాయి. అలా అని ఎన్ని కోర్సులని

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

చదువుకుంటాం ? అందుకని జనరల్ డిక్షనరీని వీలున్నప్పుడెల్లా తిరగేస్తూ కొత్తకొత్త పదాలను తెలుసుకుంటూ ఉండాలి. వాటి అర్థాలేంటి? వాటినెలా వాడతారు? లాంటి వివరాలు తెలుసుకోవాలి. ఇలాంటి సమాచారాన్ని నోటీసులుగా తయారుచేసి మీ దగ్గర పనిచేసే ఉద్యోగులకు అర్థమయ్యేలా విప్పి చెప్పాల్సి ఉంటుంది. పరమ సాంకేతిక పదాలతో వచ్చే విషయాన్ని మీరే సరిగా అర్థం చేసుకోలేకపోతే మీ ఉద్యోగులకేం చెబుతారు? కోర్టు తీర్పులు, ప్రభుత్వ ఉత్తర్వుల వంటివి వచ్చినపుడు అందులో కొరుకుడు పడని అంశాల విషయంలో వివరణలు మీ నుంచి తెలుసుకోవాలనుకునే వారంతా మీ వైపే చూస్తారు. కనుక దాన్ని బాగా లోతుగా, సవ్యంగా అర్థం చేసుకోవాల్సిన బాధ్యత సూపర్‌వైజర్లకే ఉంటుంది. ఏదో ఒకటి చెప్పేసి నోటీసులో రాసేసి తప్పించుకోడానికి కుదర్దు.

క్షుణ్ణంగా చదవండి

ఏదైనా ముఖ్యమైన విషయం కనిపించినపుడు దాన్ని తక్షణమే చదివి వదిలేస్తే ఉపయోగం లేదు. క్షుణ్ణంగా చదవాలి. బాగా అర్థం చేసుకోవాలి. అలాగే డిక్షనరీలను చదవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. అనుమానం వచ్చినపుడు వాటిని తిరగేయడం కాదు. పద సంపదను పెంచుకోడానికి, మంచి భాషను మాట్లాడడానికి, వ్రాయడానికి ఈ పరిజ్ఞానం ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది. ఏది చదువుతున్నా తెలియని పదం తగిలితే అర్థాన్ని గెస్ చేసేసి తప్పుకుని వెళ్ళిపోకుండా ఒక నిమిషం డిక్షనరీ తిరగేసి దాని గురించి తెలుసుకోండి. ఇలాంటివి చదివేటప్పుడు సీరియస్‌నెస్ చాలా అవసరం. టివి ముందో, వీడియో ప్లేయర్ ముందో కూచుని ఒక కన్ను అటు, మరో కన్ను ఇటుగా చదివితే ఒక్కముక్కా అర్థం కాదు. కొత్త పదం ఏదైనా తగిలితే దాని అర్థమేమిటో, దాన్ని నామవాచకంగా, విశేషణంగా రకరకాలుగా ఎలా వాడాలో తెలుసుకోండి. ఒక వాక్యమైనా వ్రాసి చూసుకోండి. అది మీ సొంతమై బాగా గుర్తుండిపోతుంది. ఇక దాన్ని అర్థం చేసుకోవడంలోకానీ, ప్రయోగించడంలోకానీ ఎలాంటి పొరబాటూ చేయరు. చదివేది ఏ భాషా పదమైనా సరే చూసీ చూడనట్టు వదిలేయొద్దు. అవకాశం వచ్చినపుడు వాటిని వాడితే మీ బాస్ కూడా చాలా మెచ్చుకుంటాడు. రోజు ఒకటి రెండు పదాలు నేర్చుకున్నా వందలు వేల సంఖ్యలో కొత్త పదాలు వచ్చి చేరతాయి. పద సంపదను ఇలా పెంచుకోవాలే తప్ప ముప్పయ్‌రోజులలో భాషను నేర్పేస్తామనే పుస్తకాలను తిరగేసి మరగేసి చదివినా ప్రయోజనం లేదు. ఇలా చేస్తే చదవడంలో స్పీడు పెరుగుతుంది. తడబాటు తప్పుతుంది. అపార్థాల వల్ల వచ్చే అనర్థాలూ తప్పుతాయి.

నిదానం ప్రధానం కాదు

బాగా అర్థం చేసుకుని చదవండి అంటే చాలా మంది ఒకొక్క అక్షరం కూడబలుక్కుంటూ, గుణించుకుంటూ, గణించుకుంటూ చదువుతారు. అలా చదవితే ఎంతో జాగ్రత్తగా చదువుతున్నామని వాళ్ళు అనుకుంటుంటారు. కానీ నిజానికి జాగ్రత్తగా చదువుకోమంటే

ఎడ్లబండిలా స్లో అయిపోవాలని కాదు. అలా చేయడం వల్ల ఒరిగేదేమీలేకపోగా చదవడంలో ఉన్న మజా ఎగిరిపోతుంది. పెద్దగా విషయం కదలకుండానే బోరెత్తిపోతాం. బుర్రపనిచేయడం మానేస్తుంది. ఆలోచనలు మందగిస్తాయి. చదివింది చదివినట్టు మర్చిపోతాం. బద్ధకం ఆవహిస్తుంది. నిద్ర ముంచుకొస్తుంది. ముందు ఒకటి, రెండు పేరాలు తీసుకోండి. వాటిని బైటికి వినిపించేలా చదవండి. వినిపించేలా చదవమన్నారు కదా అని అరవక్కర్లేదు. బైటికి చదవడంవల్ల అనేక ఉపయోగాలున్నాయి. చేతిలో ఉన్న విషయాన్ని కన్ను చూస్తుంది. నోరు అంటుంది. చెవి వింటుంది. మెదడు రికార్డు చేసుకుంటుంది. అంటే మనం చదివే విషయం నాలుగు చోట్ల రికార్డవుతుందన్నమాట. అందువల్ల చదివింది బాగా గుర్తుండిపోతుంది. దీనికితోడు చదివిందాన్ని తమలో తామే అప్పజెప్పుకోవాలి..లేదా ఎవరికైనా అప్పజెప్పి కరెక్ట్‌గా వచ్చిందో లేదో చెక్ చేసుకోవాలి. ఆ తరువాత చాప్టర్ చివర్లో ఇచ్చే ఎక్సర్‌సైజులు చేసి మన పరిజ్ఞానాన్ని సరిచూసుకోవాలి. చదవడం కన్నా ఎవరైనా చెబుతుంటే, ఎవరికైనా చెబుతుంటే విషయం వేగంగా కదులుతుంది. ఇది అందరికీ అనుభవమే! వినేటప్పుడు అటెన్షన్ ఎక్కువ ఉంటుంది.

మాటలంటే మాటలు కాదు

ఎవరైనా మరీ వేగంగా మాట్లాడుతుంటే ఫాలో కాలేమేమోననే అనుమానం చాలా మందిలో ఉంటుంది. కానీ అది నిజం కాదు. మాట్లాడడం మనం అనుకున్నంత ఈజీయేం కాదు. కళ్ళతో ఏదైన ఒక అంశాన్ని చూడాలి. దాని తాలూకు ఆలోచన ఒకటి మనసులోకి రావాలి. దానికి సంబంధించిన విషయం మెదడులో ఫ్రేం అవ్వాలి. ప్రాణవాయు ఒత్తిడి శరీరంలోంచి వెలువడాలి. అది మాటగా మారి ధ్వనిగా వెలువడడానికి నాలుక సహకరించాలి.అది బైట ఉండే వాయు తరంగాలలో కలిసి ఎదుటి వాడి చెవికి చేరాలి. చెవిలోని కర్ణభేరిలో సంచలనం కలిగి ఆ ధ్వని ప్రకంపనలను మెదడుకు చేరవేయాలి. మెదడు దాన్ని డీకోడ్ చేసుకుని అర్థం చేసుకుని ఆ విషయానికి సానుకూలంగానో, వ్యతిరేకంగానో స్పందించాలి. అప్పటికి కాని ఒక మాట, దానికి సంబంధించిన స్పందనా పూర్తికాదు. నాలిక ఎంత వేగంగా కదిలితే అంత వేగంగా ధ్వనులు పుట్టుకొస్తాయి. స్వరపేటిక ద్వారా వెలువడే వాయువు తెచ్చే ధ్వనే మాట. కనుక నాలిక వేగానికి మాటల వేగానికి విడదీయరాని సంబంధముందన్నమాట. ఇందుకు ముఖ కండరాల సహకారం కూడా చాలా అవసరం.

కన్నంత..విన్నంత

మనం కళ్ళతో చూస్తూ గట్టిగా చదువుతుంటే అది చెవికి వినబడి మెదడుకు చేరుతుంది. కనుక కళ్ళతో చదువుతూ గుర్తు పెట్టుకునే వాడికన్నా గట్టిగా నోటితో చదువుకునే వాడే విషయాన్ని ఎక్కువబాగా గుర్తుపెట్టుకోగలుగుతాడు. అందుకే చాలా మంది నోటితో ఒకసారి అనుకుంటే కానీ నాకేదీ గుర్తుండదు అంటారు. దానికిదే కారణం. ఇంకా కొంచెం వెనక్కి వెళ్ళి ఆలోచిస్తే బిగ్గర చదువుల ప్రాధాన్యత ఏమిటో అర్థమవుతుంది. మనం ప్రాథమిక పాఠశాలలో

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

చదువుకునే రోజులలో టీచర్ పాఠం ఎలా చదివించారు? ఒక విద్యార్థిని లేపి పుస్తకంలోని ఒక పేరా గట్టిగా చదవమంటారు. ఆ విద్యార్థి పాఠం చదువుతుంటే మిగతా పిల్లలు బిగ్గరగా వల్లె వేస్తుంటారు. ఆ రోజులలో బైటికి చదవడాన్నే పెద్దవాళ్ళు ఎక్కువగా ప్రోత్సహించేవారు. అందువల్ల తక్షణం ఒరిగే ప్రయోజనమేమిటి? తప్పుల్లేని ఉచ్చారణ వస్తుంది. నాలికబాగా తిరుగుతుంది. అది ముందొస్తే అర్థం చేసుకోవడమనేది అదే వస్తుందన్నది ఆనాటి పెద్దల ఆలోచన. అది నిజమే ! క్లాసులో చెవితో బాగా విన్నదాన్ని ఇంటికి వచ్చి మరోసారి మనదైన శైలిలో మౌనంగానో, బిగ్గరగానో చదువుకుంటే చదువుతున్న దాని అర్థం తెలుస్తుంది. అర్థం తెలియకుండా గుడ్డిగా బట్టీపడితే గుర్తుపెట్టుకోవడం కష్టం కావచ్చు లేదా అసాధ్యం కావచ్చు.

గబగబా ఎందుకు చదవలేం?

గబగబా చదువుకోలేకపోవడానికి మరో కారణం కళ్ళ కదలిక. మనం చదివేటప్పుడు కళ్ళు ముందుకు వెనక్కు కదులుతుంటాయి. వాక్యాల వెంట పరిగెడతాయి. నిజానికి చూస్తూ చదవాల్సి వస్తే ఒకసారి ఒక పదాన్నే చూడగలుగుతాం. కానీ గబగబా చదవాలని ప్రయత్నించడం వల్ల పదాలు కళ్ళ ముందు నుంచి వేగంగా కదలిపోతాయి. అయినా ప్రయత్నిస్తే ఏకకాలంలో ఒక వాక్యాన్ని చదవవచ్చు. ఇంకొంచెం ప్రయత్నిస్తే పేరాలకు పేరాలు, పేజీలకు పేజీలు చదివేయడానికి వీలవుతుంది. అది మనం చేసే ప్రాక్టీసు మీదా, మనకుండే అవసరాల మీదా ఆధారపడి ఉం టుంది. గట్టిగా చదవాలనుకునే వారు కూడా ప్రయత్నిస్తే అది అలవాటుగా

మారిపోకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు. గట్టిగా చదివితేనే ఏకాగ్రత వస్తుందంటారు కొందరు. కానీ అలా చేస్తే పక్కవాళ్ళు డిస్టర్బయ్యే ప్రమాదం ఉంది. కనుక ఎలాగో ఒకలాగ దాన్ని వదులుకునేందుకు కృషి చేయడమే మంచిది. అలా చదవడం ఎడ్డితనమని కొంతమంది అవహేళన చేసే అవకాశం కూడా ఉంది. అలా ఎవరైనా అంటే చాలా ఇబ్బంది పడతారు కనుక బిగ్గరగా చదవడం అలవాటుగా మారిపోకుండా చూసుకోవడమే మంచిది. పదాల ఉచ్ఛారణతో సంబంధంలేకుండా చదువుకోవడం అలవరచుకోవాలి. అలా చేయడం వల్ల చూపు చదువుతున్న విషయమై కేంద్రీకృతమవుతుంది. నిశితంగా చూస్తూ వేగంగా చదువుకోవడం నేర్చుకుంటే చాలా మంచి ప్రయోజనాలున్నాయి. ఎలాగైనా ఇది పట్టువడేలా ప్రయత్నించండి..సాధించండి!

వినడంలోనే సౌలభ్యం ఉందా?

కొంతమందికి గబగబా చదవడం కన్నా చదివినదాన్ని ఒకటికి పదిసార్లు చదివి జీర్ణించుకోవాలనే ఆలోచనతో తిప్పి తిప్పి చదువుతుంటారు. నిజానికి అలా చేయడం అనవసరం. అక్కడే అక్కడే అరిగిపోయిన గ్రామ్‌ఫోన్ రికార్డులా చదువుతూ ఉండిపోవడం కన్నా మొత్తంగా ఏముందో తెలుసుకోవడానికైనా మొత్తం విషయాన్ని ఒకసారి చదువుకోవాలి. కావాలంటే మరోసారి చదువుకోవచ్చు. ఎక్కడేముందో ఒక ఐడియా ఉంటుంది కనుక అవసరమనుకున్న పేరాలను పదేపదే చదువుకుని దాన్ని జీర్ణించుకోవచ్చు. అలా కాకుండా ఒకేచోట ఆగిపోయి అదేఅదే, అక్కడక్కడే చదువుతూ ఉండిపోవడం వల్ల చదివే ప్రక్రియ నిదానిస్తుంది. సమగ్రత దెబ్బతింటుంది. పదాలపై దృష్టి నిలబడనీయకుండా చేస్తుంది. అలా చదవడం వల్ల పదాలు వాటి అర్థాలు, వాటికున్న పర్యాయపదాలు, సమానార్థకాలు, వివిధ సందర్భాలలో వాటిని వాడే తీరు వంటి ముఖ్యమైన అంశాలు తెలిసే అవకాశంలేదు. అర్థం తెలియకుండా చదివితే అది అర్థం పర్థంలేని చదువే అవుతుంది. అలాంటి చదువు నిరుపయోగం. అందుకే పెద్దలు అర్థంలేని చదువు వ్యర్థం అన్నారు.

కొత్తదనంతోనే పేచీ అంతా

చాలా మంది కొత్త సబ్జెక్ట్ చదివేటప్పుడు అది తెలిసిన సబ్జెక్ట్‌కాక ఇబ్బంది పడతారు. మరికొంత మంది తెలిసిన సబ్జెక్టే చదివేటప్పుడు తెలిసిన సబ్జెక్టేకదా అని తేలికభావంతో చదువుతారు. ఇబ్బందిగా చదువుకోవడం, లైట్ తీసుకుని చదువుకోవడం రెండూ తప్పే! సబ్జెక్ట్ ఏదైనా చక్కగా తెలుసుకోవాలనే భావనతో, శ్రద్ధతో చదువుకోవాలి. తెలిసిన సబ్జెక్ట్‌లోనైనా మనకు తెలియని పదాలుంటే ఆగి వాటి గురించి తెలుసుకుని ముందుకు కదలాలి. తాపెతాపెకు డిక్షనరీ తీసి అర్థాలు వెతుక్కుంటూ చదువుతుంటే ఆ చదువు ఎప్పటికవుతుంది? అంటారు కొందరు. పైగా ప్రతీసారీ డిక్షనరీ తీసి అర్థాలు వెతుకుతూ చదువుతుంటూ చదివే విషయం పట్ల ఆసక్తి చచ్చిపోతుంది అంటారు కొందరు. అదీ నిజమే! అలాంటప్పుడు కొత్త పదాలుగా

ఫీలైన వాటిని అండర్‌లైన్ చేసి చదువుకుంటూ వెళ్ళిపోండి..చదవడం అయిపోయాక అండర్‌లైన్ చేసిన పదాలను ఒకసారి వెనక్కి తిరిగి పరిశీలించి వాటి గురించి తెలుసుకోండి.

మెకానికల్ రీడింగ్ వద్దు

వేగంగా చదవడం అవసరమే..కానీ అదే చేత్తో ఎంతబాగా అర్థం చేసుకున్నామన్నది కూడా ప్రధానం కనుక బాగా అర్థం చేసుకోవడం కోసం ఏం చేయాలో అది చేయాలి. సబ్జెక్ట్ ఓవరాల్‌గా అర్థమవుతోందిగా..చాల్లే అన్నట్టుగా చదవొద్దు. తెలుసుకోవాలన్న ఉత్సుకతను చంపేసుకుని చదివితే అది మెకానికల్ రీడింగ్ అవుతుంది. గుడ్డిగా చదువుకుంటూపోతే ఎన్ని పుస్తకాలు చదివినా జ్ఞాపకశక్తి పెరగదు. అవగాహనా సామర్థ్యం పెరగదు. ఒక్కసారిగా విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకోవడం సాధ్యం కాకపోతే పదేపదే దాన్ని గుర్తు చేసుకోవడం ద్వారా కొత్త విషయాన్ని మనసుకెక్కించుకోవచ్చు. మనిషితోనైనా, విషయంతోనైనా పరిచయం పెంచుకుంటేనే గుర్తుంచుకోవడానికి అవుతుంది. ఒక్కసారి చూస్తే మనుషులు కూడా గుర్తుండరు. అవతలి వ్యక్తిలో ఆసక్తి కలిగించే అంశమో, విచిత్రమైన లక్షణమో ఉంటే తప్ప సాధారణ స్థితిలో ఒక్కసారిగా గుర్తుండే అవకాశాలు లేవు. అదే ఒకటికి పదిసార్లు ఎదురుపడితే ఎవరినైనా తేలికగా గుర్తుపట్టగలుగుతాం. అలాగే కొత్త పదాలతోనైనా, విషయంతోనైనా తరుచూ చూడడం ద్వారా పరిచయం పెంచుకుంటే బాగా గుర్తుపెట్టుకోవచ్చు. విషయం తెలుసుకోవడం కోసం చదువుకోవడం వేరు. వివరం తెలుసుకోవడానికి చదువుకోవడం వేరు. చదివే మెటీరియల్‌ను ఎందుకు చదువుకోవాలో నిర్ధారించుకుంటే ఆ ప్రకారం చదువుకోవచ్చు.

మానసిక సమస్యల పరిష్కారానికి కౌన్సెలింగ్
డా.హిప్నో కమలాకర్
M.Sc.(Psy),M.S.Sex),M.A.(Socio),M.A.(J&M.C.),M.B.A.(HRD),
P.G.D.G.C., B.L., Ph.D. & MT-NLP (NFNLP, USA)
కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్, హిప్నో థెరపిస్ట్ & హెచ్.ఆర్.డి. ట్రైనర్
హిప్నో సరోజారాయ్
C.C.C.P., MP-NLP., (B.A. - Psy)
చైల్డ్ కౌన్సెలర్ & హిప్నో థెరపిస్ట్
డా.హిప్నో పద్మాకమలాకర్
కౌన్సెలింగ్ సైకోథెరపిస్ట్, మ్యారేజ్ & ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్
M.Sc.(Psy), M.A.(Socio), MBA(HRD), M.L.I.Sc., PGDGC, PGDMFC, PGDFHC, MP-NLP, Ph.D.,
MPC
మైండ్ అండ్ పర్సనాలిటీ కేర్
నిశ్చింత్ టవర్స్,306,ఫుడ్ బజార్‌పైన,అశోక్‌నగర్ క్రాస్ రోడ్స్,హైదరాబాద్-20. సెల్: 9390044031
విశాఖపట్నం – రాజమహేంద్రవరం – విజయవాడ
పై కేంద్రాలలో పరిమిత రోజులు మాత్రమే ఉంటారు. అపాయింట్‌మెంట్ మరియు వివరాల కోసం సెల్: 9390044033

6 చిటికెలో చదివే కిటుకులు

రామశేషు ఆఫీసు పనికి సంబంధించిన విషయాలను ఫింగర్‌టిప్స్‌లా గుర్తుపెట్టేసుకోగలడు. నిద్రలో లేపి అడిగినా ఆఫీసు విషయాలను టకటకా అప్పజెప్పినట్టు చెప్పేస్తాడు. ఆఫీసులో ఏ మూలన ఏముందో, ఏ ఫైల్లో ఏ విషయం ఉందో గుడ్డిగా చెప్పేయగలడు. అంతా ఆయన మెమొరీ చూసి బిత్తరపోతారు. వాళ్ళ బాసు కూడా కంగుతింటుంటాడు. ఫ్లాష్‌మెమొరీ అని సర్టిఫికెట్ కూడా ఇచ్చేశాడు. వివిధ పనులకు సంబంధించిన సెక్షన్లను, చట్టాలు, రిఫరెన్స్‌లు, తేదీలు, సంబంధిత కేసులు...ఉదాహరణలతో సహా అప్పజెపినట్టుగా చెప్పేయ గలడు. అదే రామశేషును రిస్క్‌మేనేజ్‌మెంట్ కోర్సునో, ఇన్స్యూరెన్స్ కోర్సునో చదువుకుని ప్రమోషన్లు కొట్టేసి పెద్ద పోస్టులోకి వెళ్ళవచ్చు కదా అని అడిగితే మన వల్ల కాదండీ అనేస్తాడు. ఆయన రోజూ ఏంచేస్తాడో అదే ఆ కోర్సులలోనూ ఉంటుంది. ఆయన కెరీర్‌కు ఎంతగానో ఉపయోగపడుతుంది అని ఎంత నచ్చచెప్పినా అంతంత లావు పుస్తకాలు చదవడం, పరీక్షల కోసం బుర్ర బద్దలు కొట్టుకోవడం నా వల్ల కాదనేస్తాడు. పరీక్షలలో అడిగేదానికన్నా కఠినమైన చట్టాలను, సెక్షన్లను, సిద్ధాంతాలను గుక్కతిప్పుకోకుండా చెప్పే రామశేషు పరీక్షలు అనేసరికి గొంతులో పచ్చివెలక్కాయపడినట్టు తెగబాధపడిపోతాడు. నువ్వు చేసే పనికి చాలా దగ్గరగా ఉంటుంది చదువుకోవయ్యా అంటే వద్దు మహాప్రభో అని దణ్ణం పెట్టేస్తాడు.

జస్ట్ జిస్ట్ ఒక్కటే చాలదు

రూల్స్, రెగ్యులేషన్స్, కేసు రివ్యూలు, అనుబంధ కేసులు, వాటికి సంబంధించిన సారాంశం (జిస్ట్) గుర్తుపెట్టుకోవడం వరకే రామశేషు తన జ్ఞాపకశక్తిని వాడుకుంటున్నాడు. అందుకే

వాటి గురించి చెప్పాల్సి వచ్చినపుడు చిలకపలుకులు వల్లిస్తున్నాడు. కొన్నికొన్నిసార్లు పులిలా గర్జిస్తున్నాడు. ఇందువల్ల ప్రయోజనం చాలా తక్కువ. విషయాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి, దాన్ని అవసరమైనచోట వివరంగా, విలక్షణంగా, విశదంగా వాడడానికి ఉపయోగపడదు. విషయ పరిచయం వేరు. పరిజ్ఞానం వేరు. సబ్జెక్ట్‌పై తగినంత కమాండ్ లేకపోతే జాక్ ఆఫ్ ఆల్ మాస్టర్ ఇన్ నన్ అన్నట్టుగా తయారవుతారు. అన్నీ తెలుస్తాయి కానీ..ఎందులోనూ పాండిత్యం ఉండదు. అలాంటి పరిజ్ఞానం వల్ల చేసే పనులకు పరిపూర్ణత, సమగ్రత రాదు. రొటీన్ పని నడిపించుకోవడానికి మాత్రమే పనికొస్తుంది. పరీక్షల దగ్గరకొచ్చేసరికి పరిస్థితి అది కాదు. ఇక్కడ విషయం బాగా లోతుగా తెలియాలి. రకరకాల సూత్రాలు, సెక్షన్లు, వాటి అప్లికేషన్ వంటివి చూస్తారు. ఇక్కడ ప్రశ్నలు టిపికల్‌గా, క్రిటికల్‌గా ఉంటాయి. వాటిని తట్టుకుని సమాధానాలు చెప్పి పాసయ్యామనిపించుకోవడం వేరు. డిస్టింక్షన్ కొట్టడం వేరు. మెరిటోరియస్‌గా పాసవ్వాలంటే విషయం బాగా లోతుగా, అప్లికేషన్ సైడ్ కూడా బాగా తెలిసి ఉండాలి. అందుకే చదువుకునేటప్పుడే విషయాన్ని తగినంతగా స్కాన్ చేసి ప్రివ్యూలు, రివ్యూలు చేసి ఉండాలి. ఎన్ని ఎక్కువ పుస్తకాలు చూశామన్నదానికన్నా ఎంత ఎక్కువలోతుగా దిగి చూశామన్నదే ముఖ్యం.

ఎన్ని పుస్తకాలు చూశామన్నది ముఖ్యం కాదు

ఎంత బాగా చదివినా, ఎన్ని పుస్తకాలు అలవోకగా తిరగేసినా ప్రతీదీ గుర్తుండదు. అలా గుర్తుండాలని కోరుకోవడం దురాశే అవుతుంది కూడా ! ప్రతీ పుస్తకాన్ని విశదంగా, వివరంగా, లోతుగా చదవడానికి అవదు. అలా ప్రతీ పుస్తకాన్ని చదవడం అనవసరం కూడా ! కొన్ని లైట్ రీడింగ్ పుస్తకాలుంటాయి వాటిని లైట్‌గానే చదువుకోవాలి. కొన్ని బాగా స్ట్రగుల్ పడి చదివి గుర్తుపెట్టుకోవాల్సిన ఉంటాయి. వాటిని అలాగే చదువుకోవాలి. ఆఫీసులో పీఏ ఉంటాడు. బాస్ చెప్పిన విషయాన్ని షార్ట్ హ్యాండ్‌లో చిట్టిపొట్టి నోట్స్ రాసేసుకుంటాడు. ఆ తరువాత దాన్ని అందరికీ తెలిసిన భాషలోకి వివరంగా అనువదిస్తాడు. అలాగే మనం చదువుకునేటప్పుడు విషయాలను షార్ట్‌గా గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఏకాంతంలో ఎలాబరేట్‌గా ఆలోచించుకోవాలి. దాన్నే పెద్దలు పునశ్చరణ అనే వారు.

స్కానింగ్

వివిధ అంశాలు చదివేటప్పుడు ఏది అవసరమో, ఎంత అవసరమో, గుర్తించి దాన్ని స్కానింగ్ చేసుకోవాలి. ముఖ్యంగా చార్ట్‌లు, టేబుళ్లు, గణాంక వివరాలు, హెడ్‌లైన్స్ లాంటివి స్కానింగ్ చేసుకోవడం చాలా అవసరం. ఇవి తరువాత క్రిటికల్ స్టడీలో మనకు వెరీ క్విక్ రిఫరెన్స్‌లా ఉపయోగపడతాయి. ఈ చిన్నిచిన్ని స్కానింగులే వందల పేజీల విషయాన్ని ఒక్కముక్కలో చెప్పగలుగుతాయి. ఇందులో సమాచారాన్ని టిడ్‌బిట్స్‌లా గుర్తుంచుకోవడం తేలిక. మళ్ళీమళ్ళీ వాడుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుంది. వీటిని హైలైట్ చేసి పెట్టుకుంటే తడుముకోన

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

క్కర్లేకుండానే గుర్తించవచ్చు. కావాలనుకుంటే ఆర్టికల్స్‌ను, ముఖ్యమైన చాప్టర్లను కూడా స్కానింగ్ చేయించుకోవచ్చు. ఇలా చేయడం వల్ల చాలా టైమ్ సేవ్ అవుతుంది. అందువల్ల మరిన్ని ఉపయోగపడే పుస్తకాలను, అరుదైన పుస్తకాలను చదవడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది. అనవసరంగా బుర్రవేడెక్కించుకోనక్కర్లేకుండా మరిన్ని పనికొచ్చే పనులు చేసుకోడానికి, కొత్త విషయాలు తెలుసుకోడానికి స్కానింగ్ తోడ్పడుతుంది.

ప్రివ్యూ

ఏ విషయాన్నయినా లోతుగా చదువుకోవడానికి ముందు ఉపకరించే విధానం ఈ ప్రివ్యూ విధానం. మన కంటికి కనిపించిన అంశాలలో మన ఆసక్తిని పెంచేవి, అవసరానికి ఉపయోగపడేవి గుర్తించి ఒక చోటికి చేర్చుకోడానికి స్కానింగ్ విధానం ఉపయోగపడుతుంది. ఆ తరువాత వాటిలో క్లుప్తంగా ఉంచుకోవాల్సినవి, లోతుగా అధ్యయనం చేయాల్సిన అంశాలను విడగొట్టి ప్రత్యేకంగా ఫోకస్ చేయడానికి ఈ ప్రివ్యూ విధానం ఉపయోగపడుతుంది. మ్యాగజైన్‌లలో ఆర్టికల్‌కు ముందు లీడ్‌లైన్స్ ఉంటాయి. వీటినే థీసిస్ సెంటెన్స్‌లనీ, టాపిక్ సెంటెన్స్‌లనీ కూడా అంటారు. ఇది చదువుకుంటే ఆ ఆర్టికల్‌లో ఏముందో, ఏ కోణంలో వివరిస్తోందో, రచయిత మనోభావం ఏంటో అది చెబుతుంది. కొందరు రచయితలు ఆర్టికల్‌కే కాదు పేరాల వారీగా కూడా టాపిక్ సెంటెన్సెస్ రాస్తారు. అందువల్ల చదువుకునే వాడికి ఎక్కడికక్కడ గైడ్‌లైన్స్ ఇచ్చినట్టవుతుంది. పేరాలోకి ప్రవేశించే ముందే ఒక ఐడియా ఇచ్చినట్టు అవుతుంది కనుక పాఠకుడు తగిన మైండ్‌సెట్‌తో చదువుకోవడానికి వీలవుతుంది. అవసరానికి తగ్గట్టుగా విషయాన్ని ఎంచుకోడానికి ఈ టాపిక్‌సెంటెన్స్‌లు బాగా ఉపయోగపడతాయి. కనుక బాగా ఆర్గనైజ్డ్‌గా చదువుకోడానికి వీలుగా ఉంటుంది. బాధ్యతగల రచయిత తన పుస్తకానికి మొత్తంగా థీసిస్ సెంటెన్స్స్ రాస్తాడు. ఆ తరవాత ఆర్టికల్ వారీగా లీడ్‌లైన్స్ ఇస్తాడు. మరింత సదుపాయంగా ఉండడానికి పేరాల వారీగా లీడ్‌లైన్స్ ఇస్తాడు. అవకాశం ఉన్న అన్ని చోట్లా ఉపశీర్షికలు పెడతాడు. మధ్యమధ్యలో సారాంశ వాక్యాలు రాస్తాడు. ఫుట్‌నోట్‌లు పెట్టి వ్యాఖ్యానాలు రాస్తాడు. ఇవన్నీ పాఠకుడికి బాగా సన్నిహితం కావడానికి, విషయం చదివేవారికి తేలికగా జీర్ణం కావడానికి చేస్తాడు. ఈ మార్గదర్శకాలను స్నూప్‌ఫీడ్‌లా వినియోగించుకుని చదువుకుంటే చదివింది జీర్ణించుకోవడం తేలికవుతుంది. విషయాన్ని బాగా గుర్తుకుపెట్టుకోడానికి పనికొస్తుంది.

ఒక పుస్తకాన్ని చదువుకోడానికి ముందుమాట, వెనకమాట, విమర్శకుల వ్యాఖ్యానాలు, విషయసూచిక వగైరాలు ప్రివ్యూచేయడానికి తోడ్పడతాయి. ఒక ఆర్టికల్‌ను ఎంచుకున్నాక దానికి ఉండే శీర్షిక, ఉపశీర్షికలు, లీడ్‌లైన్లు, సారాంశవాక్యాలు, టాపిక్ సెంటెన్స్‌లు ప్రివ్యూకు బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఈ శీర్షికలు, ఉపశీర్షికలు అందంగానూ, ఆకర్షణీయంగానూ ఉండి చదువుకోగోరే వారిలో ఆసక్తిని రెట్టింపు చేస్తాయి.

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

విహంగవీక్షణం

ఏదైనా ఆర్టికల్ చదవాలనుకున్నప్పుడు ముందుగా చేయాల్సిన పని విహంగవీక్షణం. ఆర్టికల్ ఆమూలాగ్రం వేగంగా ఒక లుక్ వేయాలి. అంటే చకచకా చూస్తూ అక్కడక్కడ చదువుతూ ముందుకు వెళ్లాలి. విషయం గుర్తుకుపెట్టుకోడానికి అవసరమైతే మీరు కూడా కొన్ని ఉప శీర్షికలు రాసుకోవచ్చు. స్కానింగ్ విధానంలో అవసరమైన అంశాలను మాత్రమే స్కాన్ చేసి మిగిలిన వాటిని విడిచిపెట్టినట్టు ఈ విహంగవీక్షణ విధానంలోనూ క్లూలను మాత్రమే గుర్తించి క్లుప్తంగా గుర్తుకుపెట్టుకోడానికి వీలుంటుంది. స్కానింగ్, విహంగ వీక్షణ విధానాలతో విషయాన్ని వేగంగా చదువుకుంటూ వెళ్ళిపోడానికి, అవసరమైన సమాచారాన్ని జ్ఞాపకాల పొరలలో దాచుకోడానికి వీలవుతుంది. ఇందువల్ల అక్షరాక్షరం చదవక్కర్లేదు. గట్టిగా చదివి చూసుకోనక్కర్లేదు. ఒకేసారి పేరాలకు పేరాలు, పేజీలు సమాచారాన్ని ఒకేసారి చూడవచ్చు. విషయం తెలుసుకోవచ్చు.

–కావాలంటే ఒక పుస్తకం తీసుకుని మేం చెప్పినట్టుగా అలా ఒక లుక్ వేసి ఒక ఆర్టికల్‌ను ఎంచుకుని శీర్షికలు, ఉపశీర్షికలు ఆధారంగా చదివి చూడండి. అవసరమైన సమాచారాన్ని ఒక పక్కన బ్రీఫ్‌గా మార్క్ చేసుకోండి. ప్రివ్యూ, రివ్యూ చేసి చూడండి. విహంగ వీక్షణం ఇచ్చి చూడండి. మీరు ఎంత వేగంగా ఆ పుస్తకంలోని సమాచారాన్ని సేకరించుకోగలుగుతారో, గుర్తుండేలా చదువుకోగలుగుతారో మీకే అర్థమవుతుంది. గాలివాటంగా చదివిన దానికి ఒక పద్ధతిగా చదివిన దానికి తేడా ఏమిటో మీకే తెలిసొస్తుంది. మేం చెప్పినట్టుగా చదివితే మీరు చదివిన అంశం గురించి మీ అంతట మీరే స్థూలంగా మాట్లాడగలుగుతారు..రాయగలుగుతారు కూడా!

మానసిక సమస్యల పరిష్కారానికి కౌన్సెలింగ్
డా.హిప్నో కమలాకర్
M.Sc.(Psy),M.S.Sex),M.A (Socio),M.A (J&M.C.),M.B.A (HRD),
P.G.D.G.C., B.L., Ph.D. & MT-NLP (NFNLP, USA)
కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్, హిప్నో థెరపిస్ట్ & హెచ్.ఆర్.డి. ట్రైనర్
హిప్నో సరోజారాయ్
C.C.C.P., M.P.-N.L.P., (B.A. - Psy)
చైల్డ్ కౌన్సెలర్ & హిప్నో థెరపిస్ట్
డా.హిప్నో పద్మాకమలాకర్
కౌన్సెలింగ్ సైకోథెరపిస్ట్,
మ్యారేజ్ & ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్
M.Sc.(Psy), M.A.(Socio), MBA(HRD), M.L.I.Sc., PGDGC, PGDMFC, PGDFHC, MP-NLP, Ph.D.,
MPC
మైండ్ అండ్ పర్సనాలిటీ కేర్
నిశ్చింత్ టవర్స్,306,ఫుడ్ బజార్‌పైన,అశోక్‌నగర్ క్రాస్ రోడ్స్,హైదరాబాద్-20. సెల్: 9390044031
విశాఖపట్నం
రాజమహేంద్రవరం
విజయవాడ
పై కేంద్రాలలో పరిమిత రోజులు మాత్రమే ఉంటారు. అపాయింట్‌మెంట్ మరియు వివరాల కోసం సెల్: 9390044033

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

7

పట్టు కావాలంటే పట్టుదలా కావాలి

ఏ విషయమైనా బాగా తెలియాలంటే లోతుపాతులు తెలుసుకోవాలంటారు పెద్దలు. కానీ మన రామశేషుకు లేని టాలెంట్ ఇదే! పైపైనే విషయాలు తెలుసుకుని హడావుడి చేయడం ఆయన వ్యవహారశైలి. ఆఫీసులో రొటీన్ పనికి ఉపయోగపడగల సమాచారం ఎంతైనా చెప్పగల రామశేషు ఏదైనా జివో గురించి కానీ, చట్టం గురించి కానీ, సెక్షన్ గురించి కానీ కాస్త విడమరచి చెప్పమంటే బేర్‌మంటున్నాడు. దేని గురించైనా కాస్త గట్టిగా తెలుసుకోవడానికి కూడా ఇష్టపడడు. అది ఆయన తరహా! అందువల్లే ఎన్నేళ్ళయినా అదే కుర్చీలో అలా అతుక్కుపోయినట్టుగా ఉండిపోయాడే తప్ప అంతకన్నా పైస్థాయికి వెళ్ళలేకపోయాడు. పక్కవాడు పైకెళ్తే బాధపడతాడే తప్ప తన అర్హతలను పెంచుకోవడానికి ప్రయత్నించడు. అంత మాత్రాన ఆయన జీవితంతో అక్కడితో ముగిసిపోయినట్టుకాదు. ఆయన కావాలనుకుంటే తన చదివే స్తోమతను పెంచుకోవచ్చు. అందుకు కాస్త ఓపిక, కొంచెం ప్రణాళికా కావాలి. ఏ విషయంలోనైనా మంచి పట్టు సాధించాలంటే గట్టిపట్టుదల కావాలి. అనుకున్నదాన్ని అందుకునేందుకు ముందుగా చిన్నచిన్న లక్ష్యాలను ఏర్పరచుకోవాలి. వాటికి ఒక ప్రాధాన్య క్రమాన్ని ఇవ్వాలి. వాటి సాధనకు ఏకాగ్రత సమకూర్చుకోవాలి. తిరుగులేని కృషి చేయాలి. ఇలా చేయండి చాలు..అంతిమ విజయం మీదే !

లక్ష్యాన్ని ఎలా ఏర్పరచుకోవాలి?

బాగుపడాలంటే ఎవరికైనా మంచి లక్ష్యం ఉండాలంటారు పెద్దాళ్ళు. అనేయడం తేలికే కానీ లక్ష్యం నిర్ధారించుకోడమే కష్టం. మన రామశేషు ఉన్నాడు చూశారూ...! ఆయన బిజినెస్‌లో

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

క్లైం అడ్జస్టర్ కావాలనుకునేవాడు. అదేం మామూలు వ్యవహారం కాదు. ఎప్పటికప్పుడు న్యాయపరమైన, చట్టపరమైన మార్పులు, చేర్పులు ఫాలో అవుతుండాలి. జీవోలు, నోటిఫికేషన్లను కాచి వడబోస్తుండాలి. ఏ కాస్త ఏమరపాటుగా ఉన్నా ప్రమాదాలు జరిగిపోతాయి. ఆయన కొలిగ్ రాము కూడా హార్డ్‌వర్కరే ! తెలివితేటలలో ఇద్దరూ దాదాపుగా ఒకటే ! రామశేషుకన్నా రాముకు కాస్త ఓపిక పాలు అధికంగా ఉన్న వాడు. ఒక పద్ధతిగా కష్టపడడానికి ఇష్టపడే వాడు. ఆయన రిస్క్ మేనేజ్‌మెంట్ కోర్సు చదువుకోవాలని ఆరాటపడ్డాడు. దీన్నే ఎందుకు ఎంచుకున్నావ్ అని అడిగితే ఆయన చాలానే కారణాలు చెప్పాడు. ఇన్స్యూరెన్స్ కంపెనీ మేనేజ్ చేసే ఉద్యోగంలో పడితే క్లయిముల పనీ చేయొచ్చు. ఎందరికో నేరుగా సాయం చేయొచ్చు. అవసరాలలో ఉన్న వారికి అన్యాయం జరగకుండా, అవినీతికి ఉద్యోగులు పాల్పడకుండా చూడొచ్చు. ఇందువల్ల జాబ్‌సాటిస్‌ఫాక్షన్, మంచి జీతం రెండూ ఉంటాయి కదా అంటాడు. క్లయిముల వ్యవహారం చూసే వాడిలా రోజూ సెక్షన్లు, చట్టాలు అంటూ నానాబాధలు పడక్కర్లేదు కదా అని కూడా అంటాడు. అనుకున్న ప్రకారమే అనుకున్నదాన్ని సాధించాడు. రామశేషు పెట్టుకున్న లక్ష్యానికి, రాము పెట్టుకున్న లక్ష్యానికి పడాల్సిన కష్టం ఒక్కటే ! ఉద్యోగంలో చేరాక క్లయిముల అడ్జస్ట్‌మెంట్ కన్నా రిస్క్ మేనేజ్‌మెంట్ పనిలో తలనొప్పులు తక్కువ. కొన్ని రకాల ఉద్యోగాలకు నిరంతర విద్యార్థిలా చదువుకోనక్కర్లేదు. కానీ కొన్నిటికి రిటైరైనా చదువుతూనే ఉండాలి. రాము మొదటి రకం ఉద్యోగాన్ని ఎంచుకుంటే రామశేషు రెండోరకం ఉద్యోగాన్ని ఎంచుకున్నాడు. వాస్తవిక దృక్పథంతో సాధించగలిగిన లక్ష్యాన్ని ఎంచుకున్నాడు.

ఆసక్తి ఆరోప్రాణం

ఎవరైనా ఆసక్తి కొద్దీ చదువుకోవడం మొదలుపెడితే లోతుకుదిగి చదువుకోడానికి బాధాపడడు..భంగాపడడు. లక్ష్యసాధనకు అవసరమైన చదువు చదువుకోవడానికి ఇబ్బంది పడడు. తన ప్రయత్నానికి ఫలితం ఏంటో తెలుసు కనుక కడదాకా కష్టపడతాడు. కనుక ఒక లక్ష్యంతో జీవించదలచుకున్న వాళ్ళు వాస్తవికంగా ఆలోచించి, లక్ష్య సాధనకు అవసరమైన మోటివేషన్‌ను స్వయంగానే ఏర్పరచుకోవాలి. జీవితంలో ఏం కాదలచుకున్నారో దాన్ని ముందుగా నిర్ణయించుకుంటే అందుకు తగ్గట్టుగా చదువుకు సంబంధించిన ప్రణాళికను వేసుకోడానికి వీలవుతుంది. ఇదే స్కానింగ్, ప్రివ్యూ, విహంగవీక్షణ విధానాలకు మార్గదర్శకంగా నిలుస్తుంది. మనం చదువుకోదలుచుకున్న కోర్సేమిటో డిసైడైతే దానికి సంబంధించిన ఉత్తమమైన స్టడీ మెటీరియల్ ఏదో, అదెక్కడ దొరుకుతుందో అన్వేషించడం తేలికవుతుంది. ఫోకస్డ్‌గా చదువుకోడానికి ఇది ఉపకరిస్తుంది. మీరు ఏం చదువుకోవాలో కనిపించిన ప్రతీదీ కాకుండా అవసరమైనదాన్నే ఎలా చదువుకోవాలో తెలుసుకోవడానికి మనం ఒక చార్ట్ తయారు చేసుకుందాం.

ఒక రూళ్ళ కాగితం తీసుకోండి.

దాని మీద చార్ట్ గీయండి.

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

టి అంటే ఒక అడ్డగీత, ఒక నిలువు గీత కదా..

నిలువుగీతకు ఎడమవైపున పై భాగాన ఉండే అడ్డగీతపై అంశం అని, అడ్డగీతకు కుడివైపున ఎందుకు అని రాయండి.

అంశం అని రాసుకున్న చోట మీరు చదువుతున్న, చదవాలనుకుంటున్న పుస్తకాల జాబితాను వరస క్రమంలో రాయండి.

పుస్తకాల క్రమంలోనే వాటికి ఎదురుగా ఎందుకు అని రాసుకున్నచోట

ఆ పుస్తకం ఎందుకు చదవాలనుకుంటున్నారో..

అందువల్ల ప్రయోజనమేమిటో రాసుకోండి.

-అలా చార్ట్ తయారుచేశాక ఒక్కసారి దాన్ని చదవండి. ఏ పుస్తకం ఎందుకోసం చదవాలనుకుంటున్నారో అర్థమవుతుంది.

వాటిలో...

విషయం తెలుసుకోవడానికి చదవాల్సిన పుస్తకాలేవి?

పరిజ్ఞానం పెంచుకోవడానికి చదువుకోవాల్సిన పుస్తకాలేవి?

-అని ప్రశ్నించుకుని వాటి ప్రయోజనాన్ని గుర్తించండి.

1. ఎంచుకున్న పుస్తకం ఎందుకు చదవాలి?

2. ఎప్పుడు చదవాలి? ఎప్పట్లోగా చదవాలి?

3. దానివల్ల ఉపయోగమేమిటి?

ఈ విషయాలు తేల్చుకున్నాక ఏ పుస్తకం తర్వాత ఏ పుస్తకం చదవాలో క్రమ ప్రాధాన్యతలు గుర్తించండి.

సాధించుకున్న లక్ష్యానికి తక్షణం ఉపకరించే పుస్తకాలు పరిజ్ఞానం పెంచుకునే పుస్తకాల కిందికి వస్తాయి. ఫలానా పుస్తకం చదివితే ఇంకొంచెం విస్తృతంగా విషయం తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగపడుతుందనిపించే పుస్తకం విషయం తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగపడే పుస్తకాల కిందికి వస్తాయి. పుస్తకం మంచిదే అయినా పరీక్షల దృష్ట్యా తక్షణం ఉపయోగపడనప్పుడు దాన్ని తాత్కాలికంగా పక్కనపెట్టాలి. అదే పనిగా పరీక్ష కోసం పుస్తకాలు చదువుతుంటే బుర్ర వేడెక్కిపోతుంది. అలాంటి సమయంలో కాస్త ఆటవిడుపు కావాలనిపిస్తుంది. అలాంటి సమయంలో సరదాగా కాసేపు వేరే పుస్తకం చదవడం వల్ల సమయం వృథా అయిందని అనుకోనక్కర్లేదు. అందువల్ల మెదడుకు మరింత ఎనర్జీ వస్తుంది. కనుక అది అవసరమైన చదువుకిందే లెక్క. అది చదవడం వల్ల మార్కులు రాకపోయినా మనసును ఉత్సాహపరిచి మళ్లీ చదువు మీదకు మళ్లించేందుకు ఉపయోగపడుతుంది కనుక దాని ప్రయోజనాన్ని తోసిపుచ్చకూడదు. అయితే ఆటవిడుపు తీసుకునేంత టైమ్ ఉందో లేదో జాగ్రత్తగా అంచనా వేసుకోండి. టైము తగినంత లేకపోతే ఇలాంటి చదువుల వల్ల ఫలితం నష్టదాయకంగా ఉంటుంది. ఏ పుస్తకం చదవడానికి తీసుకోవాలనుకున్న ముందుగా ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానం

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

చెప్పుకోండి.

1. ఈ పుస్తకాన్ని ఇప్పుడే చదవకపోతే యేం ?

2. ఇప్పటికిప్పుడు చదవకపోతే వచ్చే నష్టమేమిటి ?

3. దీన్ని చదవడాన్ని పక్కన పెడితే అంతకన్నా ముఖ్యమైన పని చేయడానికి వీలవుతుందా?

4. ఈ పుస్తకాన్ని చదవకుంటే నా లక్ష్యమేమైనా దెబ్బతింటుందా ?

ఈ ప్రశ్నలు చూడడానికి చాలా మామూలుగానే ఉన్నా వీటికి సమాధానం ఎంతో ఆలోచించి టెక్నికల్‌గానే ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది.

శ్రద్ధ చూపాలి

– ఏ పుస్తకంతో చదవడం మొదలు పెట్టాలో తేలాక ఎదురయ్యే మరో ప్రశ్న..

ఎక్కణ్ణుంచి మొదలుపెట్టాలి ?

ఎక్కడ మొదలు పెట్టాలి ?

ఉపోద్ఘాతాలు చదువుకుంటూ పుణ్యకాలాన్ని పాడుచేసుకోవడం కన్నా డైరెక్ట్‌గా అసలు విషయంలోకి దూకేసి చదువుకోవడం తెలివిమంతుల లక్షణం. ఎక్కణ్ణుంచి మొదలు పెట్టాలో తెలిసింది. ఎంచుకున్న పుస్తకాన్ని ఎక్కడ కూచుని చదువుకోవాలి? ఇది చాలా ముఖ్యమైన ప్రశ్న. జ్ఞాన సముపార్జన కోసం చదివే పుస్తకాలను సీరియస్‌గా, సిన్సియర్‌గా చదువుకోవాలి. అలా చేయాలంటే ఎలాంటి డిస్టర్బెన్స్‌లేని చోట చదువుకోవాలి. అంతేకానీ అలాంటి పుస్తకాలను జనం తిరిగే ముందు గదిలోనో, బెడ్‌రూంలో మంచంపై అడ్డంగా పడుకునో చదువుకోం కదా? మంచమెక్కి చదివితే వచ్చేది చదువుకాదు నిద్ర అని పెద్దవాళ్ళు చెప్పిన విషయం అక్షరాలా నిజమవుతుంది జాగ్రత్త! అలాగే మ్యూజిక్ వింటూనో, టివి చూస్తూనో చదువుకోకూడదు. అలాచేస్తే ఒక్కముక్కా బుర్రకెక్కదు. ఉండేది ఒక్క మెదడు. చేసేవి రెండు పనులు. ఎలా వర్కవుట్ అవుతుంది చెప్పండి? ఒకేసారి రెండు పనులపై దృష్టి నిలపడానికి కుదరదు. మనసులో వేరే వేరే ఆలోచనలు పెట్టుకుని చదువుకుందామన్నా కుదరదు. కనుక మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవడం కూడా ముఖ్యం. ఎవరితోనైనా మాట్లాడాల్సిన పనులుంటే వాటిని బ్రీఫ్‌గా కానిచ్చేసి కూచోండి. కోపతాపాలు, చీకులు, చికాకులు, చిర్రా, చిరాకులకు స్థానం ఇవ్వకండి. ఇంత టైమ్‌లో ఇంతవరకు పూర్తి చేస్తానని టైమ్ పెట్టుకుని, ఒక లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకుని అంత వరకూ చదివేయడానికి ప్రయత్నించండి. వీలైతే ఒకటి రెండు పేజీలు ఎక్కువే చదువుకోవాలి కానీ అనుకున్నదానిలో కొరత ఉంచేయకూడదు. ఒక లక్ష్యం పెట్టుకుని చదువుకోమన్నారు కదా అని లక్ష్యాన్ని మరీ చిన్నదిగానో, ఉన్న సమయంలో పూర్తి చేయడానికి వీల్లేనిదికానో విధించుకోకూడదు. శక్తికి మించి పనిచేయడం ఎవ్వరికీ సాధ్యంకాదు. ఏ రోజుకారోజు చదవడం పూర్తయ్యాక, పుస్తకం మూసేశాక..

ఇవాళ చదివేం సాధించాను ?

అని ప్రశ్నించుకోండి.

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

ఇవాళ ఈ చాప్టర్ పూర్తి చేశాను. ఏం నేర్చుకున్నానో తెలుసుకున్నాను..

అని ఇలా ప్రశ్నా జవాబు మీరే రాసుకుని ఒక రికార్డు తయారు చేసుకోండి. కొద్దికాలం మీ చదువును మీరే ఇలా రివ్యూ చేసుకోండి. అలా చేయడం ద్వారా ఎన్ని సిట్టింగులు మీరనుకున్నట్టుగా జరిగాయో, ఎన్ని సిట్టింగులు దెబ్బతిన్నాయో అర్థమవుతుంది. అనుకున్నట్టు చదువుకోడానికి ఇంకా ఎంత బాగా ప్లాన్ చేసుకోవాలో అర్థమవుతుంది.

ఒకసారి చదువుపై తప్ప మరిదేనిపైనా దృష్టి పెట్టరో ఆ రోజు నుంచి ఏ ఎక్సర్‌సైజ్ అక్కర్లేకుండానే చదువుకోగలుగుతారు. అంత వరకు ఇలాంటి కసరత్తులు చేసుకుంటే మంచిది.

పదసంపద పెంచుకునేదెలా?

చదువుకోవడం ద్వారానే పదాలు మనకు పట్టుబడుతుంటాయి. మన రచనను మరింత పదునుగా, ప్రభావభరితంగా చేసే పదాలు నేర్చుకోడానికి ఏం చేయాలి? పదాలను అర్థవంతంగా నేర్చుకోడానికి ఎప్పుడూ శక్తివంతమైన మార్గం పుస్తకాలు చదవడమే ! టివిలు, సినిమాలు, నాటకాలు చూడడం, ఉపన్యాసాలు వినడం వల్ల కూడా కొత్త పదాలు నేర్చుకోవడానికి ఆస్కారం ఉంది. కానీ వాటివల్ల మంచి భాష అలవడడానికి అవకాశం తక్కువ. సరదాగా చదువుకునే టట్లయితే దృష్టంతా విషయంపైనే తప్ప పదాల మీద ఉండే వీలుండదు. అదే జ్ఞాన సముపార్జన కోసం చదివేటట్లయితే మన దృష్టి అనేకాంశాలపై ఉంటుంది. టెక్నికల్‌బుక్‌నో, టెక్స్‌ట్‌బుక్‌నో చదువుతుంటే మనకు తెలియని పదాలు అనేకం కనబడతాయి. అలాగే అనేక పదాల ప్రయోగం వింతగా, విశేషంగా కూడా ఉంటుంది. వీటికి ఉండే ముందుమాటలు రాసే వారు కూడా విశేషపదాలను వాడతారు. ఇలాంటి పుస్తకాలు చదివేటప్పుడు డిక్షనరీ సాయం లేకుండా చదవడం దాదాపు అసాధ్యమనే చెప్పాలి. ఇలాంటి పుస్తకాలు చదవడం వల్ల కొత్తపదాలు, వాటి అర్థాలు, విశేష ప్రయోగాల వంటి అంశాలెన్నో తెలుస్తాయి.

కొత్తగా అనిపించిన, కనిపించిన పదాలను ఒక పుస్తకంలోకానీ, ఒక కార్డుమీద కానీ రాసుకోండి.

ఆ పదానికి ఉన్న అర్థం తెలుసుకుని రాసుకోండి.
ఆ పదానికి ఉండే నానార్థాలు, సమానార్థకాలు నోట్ చేసుకోండి.
భాషాభాగాలలో అదెక్కడ ఇమిడిపోతుందో చూసుకోండి.
దాన్ని ఎలా ప్రయోగించవచ్చో తెలుసుకోండి.
పాఠ్యపుస్తకంలో ఉన్న వాక్యాన్ని రాసుకోండి.
డిక్షనరీలో దాన్ని ఎలా ప్రయోగించారో చూసుకోండి.
దాన్ని ప్రయోగిస్తూ మీరూ ఒక సొంత వాక్యం రాసుకోండి.

సాధారణంగా ఇలాంటి పుస్తకాలలో చిట్టచివర కొత్తపదాలు వాటి ప్రయోగాల వివరాలు విడిగా పొందుపరుస్తారు. ఈ ఏరియా దాదాపు ఒక డిక్షనరీలా ఉంటుంది. చాలా మంది ఈ

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

చివరి పేజీలను పాఠాలలో వీటిని రచయిత వాడి మన దృష్టిని ఆకర్షించే ప్రయత్నం చేస్తాడు. అక్కడ ఆగి చూసుకోవడం వల్ల మనకు కొంత వరకు విషయం అవగతమవుతుంది. మరింత వివరంగా దాని గురించి తెలుసుకోవాలనుకునే వారి కోసం ఈ చివరిపేజీలను శ్రమ తీసుకుని రూపొందిస్తారు. వాటిని వదిలేయడమంటే చేతికి అందిన గొప్ప అవకాశాన్ని వదులుకోవడమే నన్నమాట. మీరు తీసుకున్న పదాన్ని మీరు రాసే కార్డుకు వెనకపక్క రాయండి. దాని నిర్వచనం, అర్థం, సొంత వాక్యం వగైరాలను ఏ రిఫరెన్స్ చూడకుండా రాయండి. ఆ తరువాత మీరు తయారుచేసుకున్న నోట్స్ ఆధారంగా చెక్ చేసుకోండి.

ఎవరి నోట్స్ వాళ్ళకు ఈజీ

మన కోసం, మన అవసరాల కోసం పదాలను, పదబంధాలను రూపొందించుకోగలిగితే ఎంతో బాగుంటుంది. కానీ అది అంత తేలికగా అయ్యేది కాదు. ఎంతో కష్టపడాల్సి ఉంటుంది. పైగా ఆ పని ఎంతో బోరింగ్‌గా ఉంటుంది. అన్ని పదాలు దొరుకుతాయన్న గ్యారెంటీ లేదు. మీ రచన మంచి మంచి పదాలతో పరిమళించాలంటే, గుండెలోని భావాలు గుభాళించాలంటే తప్పనిసరిగా మంచి పదాలు వాడాల్సిందే ! అలా జరగాలంటే మంచి మంచి పదాలు, వాటి ప్రయోగాలు తెలిసి ఉండాలి. నిజానికి ఇలాంటి మక్కువ అనేది ఒక వయోపరిణతి విద్యార్థి దశలో చేయాల్సిన పని. అప్పుడేమో భాష పట్ల ఈ రియలైజేషన్ ఉండదు. అది వచ్చేసరికి వయసు దాటిపోతుంది. మనసులో ఎంత గాఢమైన కోరిక ఉన్నా ఒక వయసు దాటిపోయాక అందుకు శరీరం కూడా సహకరించాలి కదా ! కొత్తపదాలను వెతుక్కునేందుకు టెక్స్ట్ బుక్ వెనుక ఇచ్చే పదాలనే తీసుకుందాం. సాధారణంగా వ్యవహారంలో లేనివి, అరుదుగా వినబడేవి, కొత్తగా అనిపించేవి ఏరి ఏరి ఇక్కడ ఇస్తారు. వాటిలోనూ అసలే తెలియని పదాలనే ముందుగా ఎంచుకోండి. వాటిని ఒక కాగితం మీద రాసుకోండి. దాంట్లోంచి ఒకొక్క పదాన్నో, పదబంధాన్నో తీసుకుని దాని అర్థాన్ని, నిర్వచనాన్ని రాసుకోండి. దాన్ని పాఠంలో ఎక్కడ ఎలా ప్రయోగించారో గమనించండి. అయినా ఆ పదానికి సంబంధించి పూర్తి అవగాహన రాలేదనిపిస్తే ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పుకోండి.

1. **మీరు ఎంచుకున్న పదానికి ఉన్న అర్థమేమిటి ?**
2. **దాన్ని పాఠంలో ఎక్కడ, ఎలా ప్రయోగించారు ?**
3. **ఏ సందర్భంలో ప్రయోగించారు ?**
4. **దాన్ని మీరు వాడాల్సివస్తే ఎలా వాడాలి ?**

ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు చెప్పుకున్నాక మరోసారి పాఠంలో ఈ పదాన్ని వాడిన సందర్భాన్ని మరోసారి చదవండి. ఇప్పుడు మీకు ఈ పదం కొత్తగా అనిపించదు. ఎంతో అర్థవంతంగా అనిపిస్తుంది. ఈ పదాల సేకరణ అనేది ఒక మంచి అలవాటు. ఇందుకోసం పాటు పడాల్సిందే! అయితే ఇదే వ్యాపకంగా పెట్టుకుని అసలు చదువును అటకెక్కించొద్దు. ఆ చదువుకు తగినంత టైము కేటాయించాక ఇంకా మిగిలితేనే ఇలాంటి పనులు చేయాలి.

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

సొంత భాషలోనే నొటేషన్

ఇంత కష్టపడి చదివితేనే పదాల మీద అదుపు వస్తుంది. అలా చేయకపోతే ఎక్కడో విన్నాం.. విన్నదాన్ని అన్నాం అన్నట్టుగా పదాలను వాడితే అవి కేవలం చిలకపలుకుల్లా అనిపిస్తాయి.. వినిపిస్తాయి. కొత్తపదాలకు సొంత భాషలోనే నొటేషన్ రాసుకోవడం ఎంతో మంచిది. అది మన ఆలోచనలోంచి వచ్చేదే కనుక గుర్తుపెట్టుకోవడానికి ఎంతో వీలుగా ఉంటుంది. సొంతంగా తయారుచేసుకున్న నోట్స్‌ను చదువుకోవడమంటే సొంత ఇంట్లో ఉన్నట్టుగా ఉంటుంది. ఎవరో తయారు చేసి బజారులో అమ్ముతున్న నోట్స్‌ను కొనుక్కుని చదువుకుంటే పరాయివాళ్ళ ఇంట్లో ఉన్నట్టుగా ఉంటుంది. సొంత నోట్స్ రివిజన్ ఎంతో సుఖంగా ఉంటుంది. కొంతమంది పబ్లిషర్లు పాఠకులు నోట్స్ రాసుకోడానికి ఉద్దేశపూర్వకంగానే ఎడమవైపు పెద్దగా మార్జిన్ వదులుతుంటారు. పాఠం చదువుతున్నప్పుడు మనసులో మెదిలిన భావాలను క్లుప్తంగా ఒకటి రెండు మాటలలో కాగితం మీద రాసుకుంటే అసలు ఈ నోట్స్ తయారుచేసుకునే బాధే తప్పుతుంది. కొంత మంది టెక్స్ట్‌బుక్‌ను చింపి ఆల్టర్‌నేటివ్ పేజీగా తెల్లకాయితాలు వేయించి చాప్టర్ల వారీగా తిరగకుట్టిస్తారు. అలా చేయడం వల్ల పుస్తకం ముక్కలు ముక్కలైపోతుంది. మొత్తంగా కుట్టిద్దామంటే సైజు విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది.

ఫైలింగ్ ఉన్నంతలో బెటర్

విడి కాయితాల మీద రాసుకుని ఫైల్ చేస్తే బాగానే ఉంటుంది. అవసరమైతే కొత్తగా విషయాన్ని జోడించుకుంటూ నోట్స్‌ను అప్‌గ్రేడ్ చేసుకోవచ్చు. కానీ ఎప్పుడైనా కాగితాలు జారిపోతే మొత్తం నోట్స్ గల్లంతైపోతుంది. ట్రెడిషనల్‌గా నోట్స్ రాసే విధానానికి స్వస్తి పలికి ఒకటి రెండు మాటలలో ఆలోచనను రాసుకునే నొటేషన్ పద్ధతికి వస్తే తక్కువ బాదరాబందీతో ముఖ్యమైన సమాచారాన్ని సేకరించుకోవచ్చు. కానీ విషయాన్ని కరెక్టుగా రాసుకోలేకపోయినా, తప్పుడు అవగాహనతో పొరబాటు రాసుకున్నా ప్రిపరేషన్ అనుకున్నస్థాయిలో జరక్కపోవచ్చు. సొంత నోట్స్‌కానీ, నొటేషన్‌కానీ అంత సంతృప్తికరంగా అనిపించకపోయినా, ఇంకా ఎక్కడో లూజ్‌స్ట్రోక్ ఉందనుకుంటే టెక్స్ట్‌బుక్ వెళ్లిపోవడమే శ్రేయస్కరం. ఏ విషయంపైనైనా ప్రివ్యూ చేసేటప్పుడుకానీ, విహంగవీక్షణం చేసేటప్పుడు కానీ పక్కవారి వ్యాఖ్యానాలు పరిశీలనలోకి తీసుకోవడానికి బాగానే ఉంటాయి కానీ లోతుగా చదువుకోవాలనుకున్నప్పుడు సొంత అభిప్రాయాలకు, ఆలోచనలకు అడ్డుతగిలే అవకాశం ఉన్న ఈ కామెంట్లను పక్కన పెట్టేయడమే

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

మంచిది. మార్జినల్ రైటింగ్స్ టిట్‌బిట్స్‌లా ఉపయోగపడతాయి. నిర్దిష్టమైన నోట్స్ తయారుచేసుకోవాలంటే ఈ రకం నొటేషన్స్ అంతగా పనికిరావు.

ఆగండి..ఆలోచించండి..

మొదటి నుంచి చెబుతున్నమాటే..మరోసారి..వేగానికి..అర్థం చేసుకుని చదువుకోవడానికి పడదు. విషయం అర్థం కావాలంటే ఆగి ఆగి చదవాల్సిందే ! సబ్జెక్ట్ బాగా జీర్ణించుకునేందుకు బజార్లో అమ్మే నోట్స్‌లను నమ్ముకునే కంటే సొంతంగా తయారుచేసుకోవడం మేలు. అందువల్ల మన స్థాయికి తగ్గట్టుగా తయారుచేసుకోవడానికి అవుతుంది. ఈ నోట్స్ తయారు చేయడానికి అనుసరించిన చిట్కాలు పట్టిక-2లో పొందుపరిచాం. దీన్ని చదువుకుంటే అవలీలగా నోట్స్ ఎలా తయారుచేసుకోవాలో అర్థమవుతుంది.

పదసంపదకు చిట్కాలు

1. *పదాన్ని ఎంపిక చేయండి. అది నామవాచకమో, క్రియో గుర్తించండి. దీనికి నానార్థాలు, సమానార్థకాలు నోట్ చేయండి.*
2. *అక్కర్లేని సమాచారాన్ని వదిలేయండి.*
3. *నోట్స్ తయారు చేసుకోవాలని కనుక చదువులో వేగానికి కళ్లెం వేయండి.*
4. *కొత్త పదాల అర్థాలు తెలుసుకోవడానికి, పాత పదాన్నే కొత్తగా ఎలా ప్రయోగించాలో అర్థం చేసుకోవడానికి డిక్షనరీని ఉపయోగించండి.*
5. *పాఠ్యపుస్తకానికి వెనక ఇచ్చే సాంకేతిక పదాల పట్టిక చిన్నసైజు డిక్షనరీలాంటిది. మిస్‌కాకుండా చదవండి. ఇవి చదివిన తర్వాతే పాఠం చదవడం మొదలుపెట్టండి.*
6. *కొత్తపదాలను సులువుగా అధ్యయనం చేయడానికి ఇండెక్స్ కార్డులు ఉపయోగించండి.*
7. *ఏ పదాన్ని ఎక్కడ, ఎప్పుడు, ఎందుకు, ఎలా వాడాలో తెలుసుకోడానికి వీలుగా, సొంత అవసరాలకు అనుగుణంగా నొటేషన్ రాసుకోవాలి.*

ఆర్టికల్ ముఖ్యోద్దేశాన్ని ఎత్తి చూపే లీడ్‌లైన్‌లు చదువుకుని, పేరాల పక్కన రాసే టాపిక్ సెంటెన్సులు, సారాంశ వాక్యాలు చదివి నోట్స్ తయారుచేసుకునే వారికి ఉపయోగపడే చిట్కాలను పట్టిక-3లో పొందుపరిచాం. దీన్ని

ఉపయోగించుకుని టాపిక్ సెంటెన్స్‌లు ఎలా రాయాలో, వాటిని ఎలా చదువు కోవాలో తెలుసుకోవచ్చు. చదువుకోవడానికి ఉన్న సమయం, పట్టుదలను దృష్టిలో ఉంచుకుని నోట్స్‌ను తయారు చేయడానికి మీకు ఇచ్చిన వివిధ వట్టికలలో నూచించిన చిట్కాలు వినియోగించుకోవచ్చు.

మేధాల నిర్మాణం

అ)

1. *విషయం తెలుసుకోడానికి చదవండి.*

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే ...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

2. అవసరమైన సమాచారాన్ని మాత్రమే తీసుకుని మిగతాది వదిలేయండి.

3. జ్ఞానసముపార్జన కోసం చదివేటప్పుడు పూర్తి అప్రమత్తతో ఉండండి.

ఆ)

1. కొత్త పదాలను డిక్షనరీ సాయంతో చదవండి. అంతగా వాడకంలో లేని పదాలను క్షుణ్ణంగా అధ్యయనం చేయండి.
2. పాఠ్యపుస్తకాలకు అనుబంధ పదాల చిట్టా ఉంటుంది.
   అ. ఇదో ప్రత్యేక డిక్షనరీలాంటిది.
   ఆ. ముందుగా ఈ పదాలు చదువుకున్నాకే పాఠంలోకి వెళ్లండి.
3. వీటిని నోట్ చేసుకోవడానికి ఇండెక్స్ కార్డును వినియోగించండి.
4. నిర్వచనాలను అధ్యయనం చేయండి.
5. కొత్త పదాల కోసం టెక్స్ట్‌బుక్ చూడండి. దాన్ని వాడిన సందర్భాన్ని గమనించండి.
6. ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పండి.
   అ. మీరు ఎంచుకున్న పదం ఎక్కడ కనిపించింది?
   ఆ. దాన్ని ఎలా ప్రయోగించారు?
   ఇ. దీన్ని మనమెలా ఉపయోగించాలి?
7. సొంత అవసరాలకు ఉపయోగపడే పదాలను రాసుకోండి.

ఇ) సొంత అవసరాలకు ఉపకరించే పదాల జాబితా లేకపోతే..

1. కొత్త పదాలను అన్వేషించండి
2. వాటి నిర్వచనాలు రాసుకోండి.
3. వాటి అర్థాలు, ప్రయోగాలు నోట్ చేయండి.
4. ఈ నోట్స్‌ను ఉపయోగించుకుని ఇండెక్స్ కార్డు తయారుచేసుకోండి.
5. ఈ పదాలకు నానార్థాలు, సమానార్థకాలు తయారుచేసుకోండి.

– పరిజ్ఞానం కోసం చదువుకోదలచుకున్న వారు ఈ పుస్తకంలో సూచించిన విధానాలను అనుసరించి ప్రాక్టీస్ చేస్తే మొదట్లో కాస్త కష్టంగా అనిపించినా నోట్స్ తయారుచేసుకున్నాక చదువుకోవడం చాలా తేలికవుతుంది. ప్రివ్యూలు, రివ్యూలు, విహంగ వీక్షణాలు చాలా తేలికవుతాయి. అన్ని బిట్లు బిట్లుగా విడిపోయి ఉంటాయి. కనుక ఎంతో వేగంగా రివిజన్ చేయడానికి వీలవుతుంది. ప్రయత్నించండి. విజయం సాధించండి.

డా. హిప్నో కమలాకర్ రచనలు

1.	పసందైన జీవితానికి పది సూత్రాలు	50.00
2.	టైమ్ మేనేజ్‌మెంట్	40.00
3.	కమ్యూనికేషన్ స్కిల్స్	70.00
4.	పాజిటివ్ థింకింగ్	40.00
5.	పి.వి.నరసింహారావు విజయ ప్రస్థానం	40.00
6.	అద్భుత విషయాలు తెలుసుకోవాల్సిన నిజాలు	70.00
7.	సంభాషణా చాతుర్యం	70.00
8.	ఎప్పుడు, ఎక్కడ, ఎలా వ్యవహరించాలి	70.00
9.	విజయ విహారానికి పబ్లిక్ రిలేషన్స్	40.00
10	జీవన వికాసానికి మానవ సంబంధాలు	40.00
11.	ఏకాగ్రత – జ్ఞాపకశక్తి	40.00
12.	నిర్ణయాలు తీసుకోవమెలా?	40.00
13.	పిల్లలు బెస్ట్ స్టూడెంట్ కావాలంటే	70.00
14.	టీచింగ్ సైకాలజీ	70.00
15.	నాయకత్వ లక్షణంతో విజయం	40.00
16.	విజయానికి పది సూత్రాలు	70.00
17.	సక్సెస్ సీక్రెట్స్	70.00
18.	పబ్లిక్ స్పీకింగ్	70.00
19.	క్రియేటివిటీతో మీదే సక్సెస్	70.00
20.	వ్యాపార విజయ రహస్యాలు	70.00
21.	విజయానికి దిక్సూచి లక్ష్యనిర్దేశం	70.00
22.	ఎమోషనల్ ఇంటెలిజెన్స్	40.00
23.	ఎసెర్టివ్‌నెస్	70.00
24.	ఆత్మవిశ్వాసం	40.00
25.	నాలుగేళ్ళ వయసులో పసివాడి మనస్తత్వం	40.00
26.	నెట్‌వర్క్ మార్కెటింగ్‌లో సక్సెస్ కావటమెలా?	70.00
27.	సెక్సువల్ ఫిట్‌నెస్	70.00
28.	స్పీచ్ డిజార్డర్	30.00
29.	స్టేజ్ మేజిక్ (మ్యాజిక్ షో చేయటం ఎలా?)	30.00
30.	స్నేహితుల మధ్య చేసే మ్యాజిక్ ట్రిక్స్	30.00

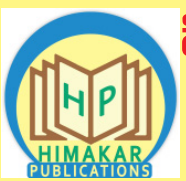
మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

31. కొంటె ప్రశ్నలు చిలిపి జవాబులు (ఓ సరదా పుస్తకం) 30.00
32. మీ భార్య మిమ్మల్ని ప్రేమించాలంటే? 60.00
33. ఆనందంగా జీవిస్తూనే అనుకున్నది సాధించడమెలా? 80.00
34. అత్యున్నత జీవితానికి అద్భుత మార్గాలు 80.00
35. ఇంటర్వ్యూలో మీదే విజయం 100.00
36. టీనేజ్‌లో మానసిక శారీరక పరిణామాలు 80.00
37. టీనేజ్‌లో ప్రేమాయణం 80.00
38. తల్లిదండ్రులతో టీనేజర్స్ ఎలా వ్యవహరించాలి 80.00
39. టీనేజర్స్‌తో తల్లిదండ్రులు ఎలా వ్యవహరించాలి 80.00
40. టీనేజర్స్ సమాజంలో ఎలా వ్యవహరించాలి 80.00
41. సేల్స్‌మెన్ కావటం ఎలా..? 80.00
42. సేల్స్‌మెన్ సెల్ఫ్ ఇమేజ్ ఎలా ఎంచుకోవాలి 80.00
43. అమ్మకంలో అడ్డంకులు అధిగమించే మార్గాలు 80.00
44. కొనుగోలుదారుడిని ఒప్పించేందుకు ఎలా మాట్లాడాలి 80.00
45. కొనుగోలుదారుడి ఆసక్తిని అమ్మకంగా మార్చుకోవటం ఎలా? 80.00
46. అమ్మకంలో మీరు అసాధ్యులు కావాలంటే 80.00
47. మనో వికాసం 100.00
48. మీ చేతుల్లో మీ ఆరోగ్యం 50.00
49. కామసూత్ర యోగ 90.00
50. టీనేజ్ సెక్స్ 50.00
51. జీవితాన్ని ఎలా అనుభవించాలి 100.00
52. సెక్స్‌తో ఆరోగ్యం 75.00
53. సెక్సువల్ బాడీ లాంగ్వేజ్ 140.00
54. పసిపిల్లల మనసు తెలిపే బాడీ లాంగ్వేజ్ 100.00
55. సైగల భాష 100.00
56. కెరీర్ సైకాలజీ 125.00
57. మంచి మార్కులు, ర్యాంకుల కోసం ఎన్.ఎల్.పి. 180.00
58. స్ట్రెస్ మేనేజ్‌మెంట్ టెక్నిక్స్ 125.00
59. బాడీ రీడింగ్ 270.00
60. మైండ్ మెడిసిన్ 300.00
61. స్టూడెంట్ మైండ్ పవర్ 180.00
62. వాత్సాయన కామసూత్రాలు 150.00
63. సేల్స్ సైకాలజీ అండ్ మేనేజ్‌మెంట్ 350.00

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

64. సాధించు విజేతగా జీవించు 250.00
65. బాడీటాక్ 300.00
66. మోడరన్ హిప్నాటిజం..... 300.00
67. టీనేజ్ సైకాలజీ అండ్ మేనేజ్‌మెంట్ 350.00
68. ఊహిస్తే విజయం మీదే 250.00
69. మైండ్ పవర్‌కు మేలుకొలుపు – ఎన్.ఎల్.పి. 400.00
70. సెల్ఫ్ హిప్నాటిజం (బిగ్ బుక్)..... 350.00
71. విజయానికి 10 విశిష్ట లక్షణాలు.....50.00
72. మీ జీవితం మీ చేతుల్లోనే..... 60.00
73. మనము– మన పిల్లలు... పిల్లల్ని తీర్చి దిద్దుకునే ఓ అద్భుతకళ..... 225.00
74. విలక్షణ ఆలోచనలే మీ విజయ ద్వారాలు.....80.00
75. మన సైకాలజీ.....100.00
76. నేర్పుగా చదివితే మీరే మేధావులు..... 80.00
77. మెమెరీ సీక్రెట్స్ (జ్ఞాపక రహస్యాలు)..... 80.00
78. మన జీవనమే మన విజయం 80.00
79 విజయం మీ గమ్యం..... . 80.00
80. జన ఔషధ ప్రధాత అంజిరెడ్డి..... ..... 80.00
81. ధిక్కారానికి ప్రతీక, ఉడుకు రక్తానికి ఉత్తేజం... ఫిడేల్ క్యాస్ట్రో..... 80.00
82. విద్యార్థుల సమస్యలు–పరిష్కారాలు..... 100.00
83. మానసిక సమస్యలు–పరిష్కారాలు 100.00
84. సెక్స్ సమస్యలు – పరిష్కారాలు..... 100.00

గమనిక : పుస్తకములు కావలసినవారు ఎవరు ఆర్డరు చేసినా ఆ తేదీ నాటికి అమలులో ఉన్న ధరలకు మాత్రమే మేము పంపిణీ చేయగలము.



హిమకర్ పబ్లికేషన్స్

1-10-233/ఎ, ఫ్లాట్ నెం. 305, ఫ్రెష్ 'ఎన్' నేచురల్
వెజిటబుల్ & ఫ్రూట్స్ షాప్‌పైన, అశోక్‌నగర్ క్రాస్‌రోడ్స్,
హైదరాబాద్–500 020. సెల్: 9390044031.

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

మానసిక సమస్యల పరిష్కారానికి-చెడు అలవాట్ల నుండి విముక్తికి

సైకోథెరపి, గైడెన్స్ & కౌన్సెలింగ్

విద్యార్థుల సమస్యలు

చదువుపై ఆసక్తి కోల్పోవటం, ఏకాగ్రత లోపం, మతిమరుపు, పరీక్షలంటే భయం, వేగంగా చదవలేకపోవటం - రాయలేకపోవటం, ప్రణాళికాబద్ధంగా చదవలేకపోవటం, హోం సిక్‌నెస్, స్టేజ్ ఫియర్, ఇంటర్వ్యూలంటే భయం, తల్లిదండ్రుల మాట వినకపోవటం, పెద్దలను గౌరవించకపోవటం, బెదిరించడం, బద్ధకం, నిర్లక్ష్యం, లక్ష్య నిర్దేశం లేకపోవటం, అపరిపక్వ ప్రేమ వ్యవహారాలు - వైఫల్యాలు.

సాధారణ సమస్యలు

ఆత్మవిశ్వాస లోపం, ఆందోళన, కంగారు, విసుగు, చిరాకు, అసహనం, కోపం, ద్వేషం, భయం, ఫోబియా, న్యూరోటిక్ డిప్రెషన్, ఇన్‌ఫీరియారిటీ కాంప్లెక్స్, ఇతరులతో కలవలేకపోవడం - మాట్లాడలేకపోవటం, నత్తి, నిద్రలేమి, నిద్రలో నడవటం, పనులు వాయిదా వేయటం.

చెడు అలవాట్లు-వ్యసనాలు

ధూమపానం, మద్యపానం, గుట్కా, ఖైనీలు తినటం, మత్తు పదార్థాలు సేవించటం, పేకాట, జూదం, పరస్త్రీ, పురుష వ్యామోహం, నోట్లో వేలు వేసుకోవటం, గోళ్ళు కొరకటం, పెదవి కొరకటం, పళ్ళు కొరకటం, జుట్టు పీక్కోవటం... మెలివేయటం.

దాంపత్య సమస్యలు

భార్యా - భర్తల వైరుధ్యాలు, పరస్పరం అర్థం చేసుకోవడంలో లోపాలు,
దాంపత్య సుఖంలో అసంతృప్తికి గురి కావటం, పిల్లల పెంపకంలో సమస్యలు.

డా.హిప్నో కమలాకర్

M.Sc.Psy(M.S.U.Gen), MA.Econ(Osm), M.A (HST), M.A. (Psy)(M.A.-UMC), M.Li.Sc., M.B.A. (HRD), P.G.D.G.C., B.L., Ph.D., A N T-NLP (USA)

కౌన్సెలింగ్ సైకాలజిస్ట్ & సెక్స్ థెరపిస్ట్

హిప్నో సరోజారాయ్

CCCP., DCCCM., MP.,-NLP., (BA.,-Psy)

చైల్డ్ కౌన్సెలర్, హిప్నో థెరపిస్ట్

డా. హిప్నో పద్మా కమలాకర్

కౌన్సెలింగ్ సైకోథెరపిస్ట్, మ్యారేజ్ & ఫ్యామిలీ కౌన్సెలర్

M.Sc.(Psy), M.A.(Socio), MBA(HRD), M.L.I.Sc., PGDGC, PGDMFC, PGDFHC, MP-NLP, Ph.D.,

మైండ్ అండ్ పర్సనాలిటీ కేర్

నిశ్చింత్ టవర్స్,306,ఫుడ్ బజార్‌పైన,అశోక్‌నగర్ క్రాస్ రోడ్స్,హైదరాబాద్-20. సెల్: 9390044031

హైదరాబాద్	విజయవాడ	రాజమహేంద్రవరం	విశాఖపట్నం
సెల్:9390044031	సెల్:9390044032	సెల్:9390044033	సెల్:9390044034

కొన్ని కేంద్రాలలో పరిమిత రోజులు మాత్రమే ఉంటారు. అపాయింట్‌మెంట్ మరియు వివరాల కోసం పై నెంబర్లలో సంప్రదించగలరు.

మానసిక సమస్యలు - చెడుఅలవాట్ల నుండి విముక్తికి, వ్యక్తిత్వ వికాస శిక్షణకు
డా . హిప్నో కమలాకర్ ను కలవాలంటే...
హైదరాబాదు :9390044031, విజయవాడ :9390044032 , రాజమహేంద్రవరం :9390044033

NERPUGA CHADIVITHE MEERAY MEDHAVULU

DR. HYPNO KAMALAKAR

M.Sc.(Psy), M.S.(Sex), M.A.(Socio), M.A. (J.M.C) M.A (HIST), M.A (POLIT),
M.B.A.(HRD), M.L.I.Sc., P.G.D.G.C., B.L., Ph.D, & MT - NLP (NFNLP, USA)
Counselling Psychologist, Sex Therapist, Stage Hypnotist & H.R.D Trainer

ఈ పుస్తకం ఎందుకు చదవాలి ? చదవాల్సింది చాలా ఉంది... టైమేమో కొంచమే ఉంది..సమాచార విప్లవం వెల్లువెత్తి సునామీని సృష్టిస్తోంది. చదువులో చురుకుదనం, చాకచక్యం విద్యార్థి దశకే పరిమితం కాదు.. ప్రొఫెషనల్ కెరీర్‌లోనూ చాలా అవసరం. బయట ప్రపంచంలో పోటీ దారుణంగా ఉంది. అమిత వేగంతో ఆక్యురేట్‌గా పని చేసే వాళ్ళు కావాలంటున్నాయి కార్పొరేట్ ఆఫీసులు.. మీ శక్తియుక్తులను పెంచుకుని పెద్ద పెద్ద సంస్థల అవసరాల మేరకు ఎదగలేకపోతే వెనకబడిపోతారు. ఉద్యోగం లేకపోతే జీవితం ఎంత నరకంగా ఉంటుందో, వచ్చిన ఉద్యోగంలో ఇమడలేకపోతే కూడా బతుకు అంతే భయంకరంగా ఉంటుంది. ఫిటెస్ట్ ఆఫ్ ది ఫిట్ కావాలంటారు ఉద్యోగాలిచ్చే వాళ్ళు. మీరు ఫాస్టెస్ట్ ఆఫ్ ది ఫాస్ట్ అయితేనే పెద్ద కంపెనీల కళ్ళలో పడగలుగుతారు. కార్పొరేట్ ఆఫీసులలో బాగా చదువుకున్న వాళ్ళే ఉంటారు. బాగా పనిచేయగలిగిన వాళ్ళూ ఉంటారు. అయినా వాళ్ళందర్నీ వెనక్కినెట్టి రాణించాలి.. అప్పుడే మీరు విజేతగా నిలబడగలుగుతారు. ఆఫీసుకు వెళ్ళిన దగ్గర్నుంచి బయటికి వచ్చే వరకు ఊపిరి తిప్పుకోలేనంత పని ఉంటుంది. వచ్చి పడే ఫైళ్ళను వేగంగా చదివి వెంటవెంటనే క్లియర్ చేయాలి.. టీం వర్క్‌లో శెభాష్ అనిపించుకుని బాస్ దగ్గర మంచి మార్కులు కొట్టేయాలి. కొలిగ్స్‌లో మీకు ఫాన్ ఫాలోయింగ్ పెరగాలి.. ఎంత కష్టపడి పని చేసినా ఒత్తిడి లేకుండా అలా చేయాలంటే ఏం చేయాలి ? ..కంటికి కనిపించిన సమాచారాన్ని కళ్ళతోటే స్కానింగ్ చేయాలి... అప్పటికప్పుడు అక్కడికక్కడ ప్రివ్యూ చేయాలి..సమాచారాన్ని అవసరాల మేరకు ఎడిట్ చేయాలి...ఎడిట్ చేసిన సమాచారాన్ని కూల్‌గా రివ్యూ చేయాలి... ఇలా చేయాలంటే... ఏ పద్ధతి ప్రకారం సమాచారాన్ని సేకరించుకోవాలి ? ఏ పథకం ప్రకారం చదువుకోవాలి ? ఏం చేస్తే తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ విషయాన్ని చదువుకోగలుగుతాం ? ఎలాంటి ప్రణాళికలు వేసుకుంటే విషయాన్ని అతి తేలికగా, అవలీలగా గుర్తు పెట్టుకోగలుగుతాం ? లాంటి అనేక ఆసక్తికరమైన ఫింగర్‌టిప్స్‌ను అందించేందుకే ఈ పుస్తకం మీ ముందుకు వచ్చింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇప్పుడు ఎందరో అనుసరిస్తూ ప్రయోజనం పొందుతున్న పద్ధతులను మీ కోసం అందిస్తున్నాం...

ఆస్వాదించండి ...!
ఆనందించండి..!!

నేర్పుగా చదివితే మీరే మేధావులు

హిమకర్ పబ్లికేషన్స్
1-10-233/ఎ, ఫ్లాట్ నెం. 305, ఫ్రెష్ 'ఎన్' నేచురల్ వెజిటబుల్ & ఫ్రూట్స్ షాప్ పైన,
అశోక్‌నగర్ క్రాస్‌రోడ్స్, హైదరాబాద్-500 020. సెల్: 9390044031.